3
أكلات رمضانية







دعاء عند الافطار

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر ان شاء الله تعالى» رواه أبو داود والنسائي وزاد أبو داود «اللهم اني لك صمت وعليك توكلت وعلى رزقك افطرت وبك آمنت وأنت رب العرش العظيم» وزاد ابن السني: «فتقبل مني إنك أنت السميع العليم».

أكلات رمضانية

هل تعلمين؟

١- أن البصل والثوم يساعدان على زيادة مقاومة الجسم للأمراض والتقليل من مستوى الكوليسترول في الدم؟.

٢- من أهم العوامل المساعدة على ارتفاع ضغط الدم الإفراط في تناول الملح والدهون وشرب الكحول والتوتر والتدخين والضغوط النفسية.

٣- تعتبر نخالة القمح وحبوب الشوفان والبقوليات والتفاح والخس والجزر من أهم الأغذية الغنية بالألياف.

٤- يعتبر الصيام راحة للجهاز الهضمي، لذلك يجب عدم اجهاد الجهاز الهضمي عند الافطار بالأطعمة الدسمة صعبة الهضم والا فالافطار يكون عبئا وليس راحة للجهاز الهضمي، وقد يذهب بفوائد الصيام.

٥- تزداد حاجة الصائم للفيتامينات التي لا تمكث في الجسم سوى عدة ساعات، خاصة الفيتامينات التي تذوب في الماء، لذلك لابد من ان يكون غذاء الصائم غنيا بهذه الفيتامينات.

٦- يجب ان تكون وجبتا الافطار والسحور غنيتين بالألياف النباتية لأن غياب مثل هذه المواد يؤدي الى بطء حركة الامعاء وتخمر الطعام مما يؤثر على نشاط الكبد وحيويته والاصابة بالامساك.

٧- من الخطأ الاكثار من تناول الطعام والتقليل من النشاط والحركة خلال فترة الصيام بل يجب اختيار الطعام الصحي المتوازن لتناوله مع المحافظة على النشاط.

٨- ان السهر الطويل ثم النوم بعد وجبة السحور الدسمة يسببان عسر الهضم والشعور بالامتلاء والخمول، فعلى الصائم ان ينظم ساعات نومه وان تكون وجبة السحور خفيفة ومتوازنة.

٩- على مرضى الكوليسترول التركيز على تناول الخضروات الخضراء الغنية بالألياف التي تساعد كثيرا في خفض نسبة الكوليسترول بالدم بالاضافة الى غناها بالفيتامينات الأساسية.

١٠- تعودي على تحضير الطعام بفترة قصيرة قبل استهلاكه حيث ان ترك الطعام المطبوخ في حرارة الجو يسبب حدوث التسمم الغذائي.

١١- الغذاء هام لجسم الانسان لأنه يبني أنسجة الجسم ويعوض ما تلف من أنسجته ويزود الجسم بالطاقة لتأدية وظائفه ويحافظ على صحة الجسم بمقاومته الأمراض ومنع حدوثها.

١٢- لممارسة العادات الغذائية السليمة يجب تناول كميات كبيرة وافرة من الخضروات الخضراء والصفراء والخضروات الورقية وكمية معتدلة من الفاكهة والاكثار من شرب السوائل واتباع طرق الطهي السليمة كالسلق والشي والطبخ على البخار.

١٣- ان اكبر كمية من الفيتامينات موجودة في الفاكهة الطازجة وخاصة الرمان ففيه نسبة كبيرة من الحديد الذي يساعد على رفع ضغط الدم المنخفض ويمنع اصابة الانسان بالانيميا. والموطن الاصلي للرمان هو دول البحر المتوسط وانتقل منها عن طريق العرب الى الاندلس وقد نجحت زراعته في المكسيك وكاليفورنيا.

١٤- ان الانيميا الغذائية نوعان:

١- انيميا نقص الحديد (فقر الدم).

٢- الانيميا الخبيثة وهي عدم اكتمال نمو كريات الدم الحمراء في نخاع العظام.

ويجب ان يحتوي الغذاء في هذه الحالات على كميات اضافية من الأطعمة الغنية بالحديد كالكبد والكلاوي والطحال واللحوم الحمراء والبلح والزبيب والخوخ والمشمش والبرقوق والفواكه المجففة والخضروات الورقية مثل السبانخ والحبوب الكاملة وصفار البيض والخبز الاسمر.

جدوى أبوالهدى

الافطار:

- حساء الدجاج على الطريقة الصينية - ناسي جورنج + سلطة اغريقية - طبق لحم البقر على طريقة البروفانس - الكعكات سريعة التحضير او الكنافة العثمانية بالمكسرات.

السحور:

- كباب النخي
- سلطة سمك
- حلوى شوكولاته مارس.

حساء الدجاج على الطريقة الصينية

❖ المقادير:

- صدور دجاج - علبة سويت كورن - ثلاث ملاعق كبيرة ماء - ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، ملعقة صغيرة صويا سوس - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة نشا مذاب في ملعقتين كبيرتين ماء - بياض بيضتين.

❖ الطريقة:

- اسلقي صدور الدجاج مع الماء حتى تنضج ويبقى كوبان من المرق.
- ضعي الدجاج مع المرق وانزعي منه العظم وفتتيه الى قطع صغيرة واضيفي اليه الزنجبيل والصويا سوس.
- ضعي المرق في قدر واضيفي اليه علبة من السويت كورن والملح واتركيه يغلي مع التحريك المستمر.
- خففي الحرارة واضيفي النشا وحركي باستمرار.
- اخفقي بياض البيض واضيفيه تدريجيا الى الحساء مع قطع الدجاج الصغيرة مع الخفق بسرعة واتركيه يغلي قليلا ثم قدميه ساخنا.

* ملاحظة:

- يمكن اضافة نصف باكيت من الشعرية الرفيعة جدا بدل النشا كما يمكن استخدام عرقين من الكرفس في الحساء حسب الرغبة.

ناسي جورنج .من تايلاند.

❖ المقادير:

- ربع كيلو من لحم العجل المشوي مقطع الى شرائح - ثلاث قطع من فيليه فخذ الدجاج مقطع - ربع كيلو من الفطر الطازج الصغير مقطع الى شرائح - ربع كيلو من الجمبري «الروبيان» المقشر والمسلوق - ٤ أكواب من الارز التايلاندي - ٦ اوراق من السبانخ مفرومة - ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ملعقة صغيرة من البابريكا الفليفلة الحمراء الحارة - جزرة مقطعة الى شرائح - ٤ من الكراث خضراء مقطعة - حبة فلفل تشيلي حمراء طازجة مفرومة فرما ناعما - فصان من الثوم - ملعقة كبيرة من الزبدة - بيضتان مخفوقتان قليلا - ملعقتان كبيرتان من الزيت.

❖ الطريقة:

- سخني الزبدة في مقلاة واضيفي البيض المخفوق مع الملح والفلفل واتركيه في المقلاة حتى يصبح البيض بشكل الاومليت واطهيها حتى تتماسك ثم ارفعيها من المقلاة ودعيها تبرد، لفي الاومليت وقطعيها الى شرائح عرض ربع سم.
- سخني الزيت في مقلاة واضيفي الثوم والتشيلي والكراث واطهي مع التحريك حتى يطرى الكراث ثم اضيفي الدجاج واطهي مع التحريك حتى يطرى الدجاج، اضيفي الفطر ولحم العجل والجزر والروبيان والارز والسبانخ واطهي مع التحريك حتى تمتزج وتسخن المقادير.
- اضيفي مع التحريك الصلصات والبابريكا «الفلفل الاحمر الحار».
- قدمي هذا الطبق ناسي جورنج على صينية مناسبة وغطي الأرز بشرائح الاومليت وقدمي بجانبه السلطات.





السلطة الإفريقية

المقادير:

– ثمرتان من البنجر – ثلاث ثمرات من الطماطم مقطعة – ثمرة واحدة فلفل اخضر كبيرة – بصلة واحدة مقطعة حلقات – زيتون اسود – ثلاثة فصوص ثوم مهروس – عصير ليمونة – اوراق خس – ثمرتان من الخيار – بقدونس مفروم – ربع كيلو جبنة بيضاء او جبنة فيتا مقطعة الى مكعبات – زيت زيتون – ملح وفلفل.

الطريقة:

– يقطع البنجر الى مربعات صغيرة الحجم والخيار الى حلقات.
– تفرش اوراق الخس في طبق التقديم.
– تخلط المقادير مع بعضها وكذلك الجبن المقطع مكعبات صغيرة.
– يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والثوم والملح والفلفل ويمزج جيدا ويصب فوق السلطة وتقدم.



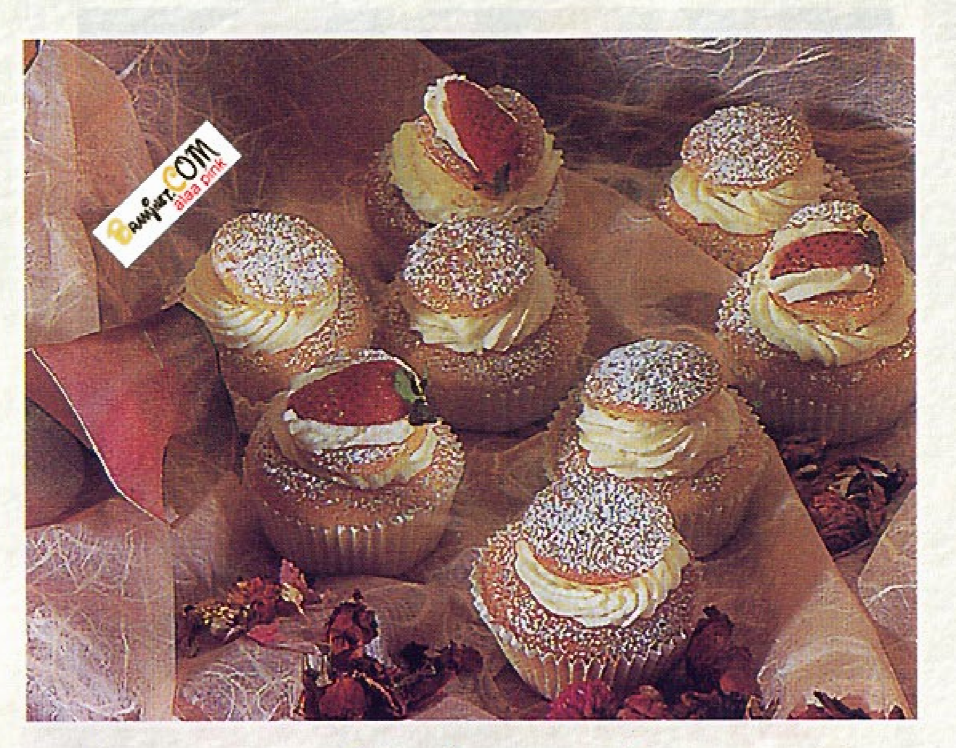
طبق لحم البقر على طريقة البروفانس .من فرنسا.

المقادير:

– كيلوجرام من لحم البقر مقطع الى قطع صغيرة – ملعقتان كبيرتان من الزبدة + ملعقتين كبيرتين من الزيت – ورقتان من الكراث مقطعتان الى شرائح واذا لم يتوافر يستخدم البصل – ثلاثة فصوص من الثوم – ورقتان من الغار – ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف – كوب ماء + مكعب من مرق لحم البقر – نصف كيلو من البطاطس صغيرة الحجم ومقشرة – ٤ حبات من الكوسا الخضراء مقطعة الى حلقات – ١٢ حبة زيتون اسود – ٢ ملعقة كبيرة من الماء ملح وفلفل.

الطريقة:

– أزيلي الدهن عن شرائح اللحم وقطعيها الى قطع صغيرة.
– سخني الزبدة والزيت في وعاء كبير ورتبي قطع اللحم في طبقة واحدة واقليها حتى يصبح لونها بنيا ثم ارفعيها من المقلاة.
– اضيفي الكراث المقطع او البصل المفروم الى المقلاة واقليها حتى تحمر قليلا.
– امزجي الطماطم المهروسة بمائها مع ورق الغار والزعتر والماء ومكعب المرق والبطاطس واللحم والملح والفلفل وضعي الجميع على النار حتى يغلي ثم خففي النار وغطي المزيج واتركيه ينضج مدة ٤٠ دقيقة حتى يصبح اللحم طريا.
– اضيفي حلقات الكوسا والزيتون واتركيها على النار مدة ربع ساعة.
– اخلطي الدقيق والماء واضيفيه الى مزيج اللحم والخضر على النار حتى يغلي ويتكثف.
– قدمي الطبق ساخنا ويمكن تقديم الأرز المسلوق بجانبه.



الكعكات سريعة التحضير (طريقة الاناء الواحد)

المقادير:

- ثُلثا كوب من الزبدة المقطعة - ثلاثة ارباع كوب من السكر الناعم - بيضتان - كوب واحد وثُلثا الكوب من الطحين - ملعقة صغيرة بيكنج باودر - نصف كوب من الحليب - ملعقة صغيرة فانيليا.
- للتجميل: نصف كوب كريم شانتيه + سكر بودرة + فراولة طازجة حسب الرغبة.
- ملاحظة: تحتاجين في هذه الوصفة الى صينيتين تحتوي كل منهما على ١٢ قالبا عميقا وبداخل كل قالب قالب ورقي ورق البليسيه الخاص بخبز الكيك الصغير (قوالب كعك الملكة).

الطريقة:

- ضعي كل المحتويات اي المقادير داخل وعاء واخفقي المزيج على سرعة منخفضة، حتى تمتزج المقادير ثم تابعي الخفق بسرعة متوسطة حتى ينعم المزيج ويتبدل لونه.
- اسكبي ملعقتين من المزيج داخل كل قالب داخل ورق البليسيه على ان يصل المزيج الى منتصف القالب فأكثر قليلا.
- اخبزي القوالب في فرن معتدل الحرارة حوالي ثلث ساعة حتى يحمر سطحها.
- اقلبيها على ورق سلك حتى تبرد.
- زيني الكعكات بالكريم شانتيه وضعي نصف حبة او ربع حبة من الفراولة.
- رشي سكر البودرة حسب الرغبة.



الكنافة العثمانية بالمكسرات

المقادير:

- كيلوجرام من الكنافة الشعر (رفيعة) - كوب ونصف الكوب سمن ساخن - كوبان من القطر «الشيرة» - مكسرات متنوعة ومحمصة مضاف اليها قليل من السكر والقرفة وجوز الهند - بضع حبات من اللوز المقشور والمقطع انصافا للتجميل.

الطريقة:

- تقطع الكنافة الى قطع صغيرة وتخلط بالسمن الساخن وتفرك بأطراف الاصابع حتى يختفي السمن تماما وتتجانس الكنافة معه.
- تدهن الصينية بالسمن بسخاء وتصف حبات من انصاف اللوز المقشور بنظام.
- يُفرد في الصينية نصف كمية الكنافة - قطرها لا يقل عن ٣٥سم - ثم تضاف المكسرات بحيث تغطي طبقة الكنافة ويترك نصف سم واحد من الجوانب بدون حشو.
- يفرد فوق المكسرات باقي كمية الكنافة ويضغط عليها باليد جيدا.
- ترفع الصينية على نار متوسطة ولا تدخل الفرن (وهي الطريقة التركية في طهو الكنافة).
- تحرك الصينية في كل الاتجاهات حتى ينضج النصف الاسفل منها، ثم تقلب، وتتبع الطريقة نفسها حتى تحمر الكنافة تماما من الجانبين.
- تسقى بالقطر البارد وتقدم دافئة.

* ملاحظة: اذا احتاج الأمر لخبزها داخل الفرن فتخبز في فرن معتدل الحرارة مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر سطحها ثم تقلب وتسقى بالقطر.

كبـاب النخـي .من الخليـج.



المقادير:

- كوب طحين نخي (طحين الحمص) - بصلة مفرومة ناعما - ثمانية فصوص ثوم تفرم ناعما - ملعقة صغيرة بهار - ثلاث حبات فلفل اخضر حار - نصف ملعقة ملح - ملعقة صغيرة بهارات - بيضة واحدة - ربع ملعقة صغيرة بيكنج باودر - نصف كوب ماء للعجن - زيت للتحمير.

الطريقة:

- تخفق البيضة مع البصل والثوم والفلفل الاخضر والبهارات والملح.
- يضاف طحين النخي ويخلط مع المزيج ثم يضاف الماء مع الاستمرار في الخلط حتى تتكون عجينة قابلة للصب.
- تصب في الزيت الساخن بالملعقة وتقلى على الجهتين ثم توضع على ورق ماص للتخلص من الدهن الزائد.
- يقدم كباب النخي ساخنا مع سلطة لبن الزبادي بالخيار.



سلطة السمك

المقادير:

- نصف كيلوجرام سمك هامور من الفيليه مقطع الى شرائح - بضع حبات من الزيتون الأسود - نصف كوب حمص - ٢ بصل اخضر - ملعقة كبيرة خل - ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ثلاثة فصوص من الثوم المهروس - ملح وفلفل وكمون - حبة فلفل اخضر مقطعة الى شرائح - حبة فلفل احمر مقطعة الى شرائح - اربع حبات من الفطر الطازج مقطع (اختياري) - زيت للتحمير.

الطريقة:

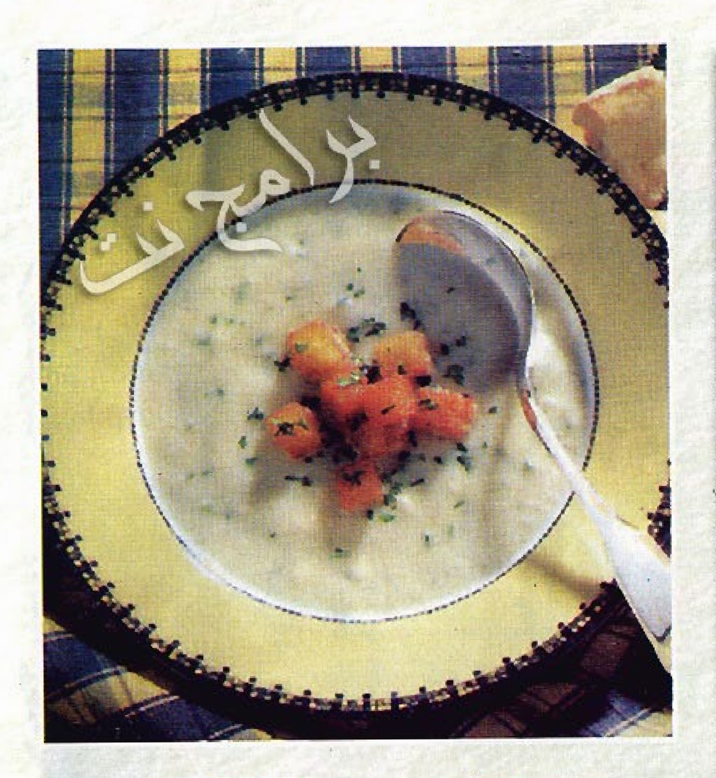
- حمري شرائح السمك بالزيت ثم صفيه واتركيه يبرد.
- اسلقي الحمص وتبليه بالملح والفلفل والكمون.
- اضيفي الحمص الى السمك واخلطيهما مع الزيتون الأسود والبصل الاخضر المقطع صغيرا.
- اخلطي الخل مع الزيت والثوم والملح والفلفل.
- تبلي السلطة بهذا الخليط وقدميها باردة.

الافطار:

- حساء الارضي شوكي - سلطة الدجاج مع الفواكه والخضر - ارز بالحمص واللحم - جرانتينا المانجو.

السحور:

- الدجاج على الطريقة التركية + سلطة الكوسا - فطيرة التفاح البلدية.



حساء الأرضي شوكي (الخرشوف)

❖ **المقادير:**

- باكيت ارضي شوكي مثلج (خرشوف) - شريحتان من الليمون - عصير ليمونتين - كوبان من مرق الدجاج - حبة واحدة من البصل - نصف كوب من الحليب - علبة قشدة - بقدونس مفروم - ملح وفلفل.

- للتجميل: خبز افرنجي مقطع مكعبات ومحمص.

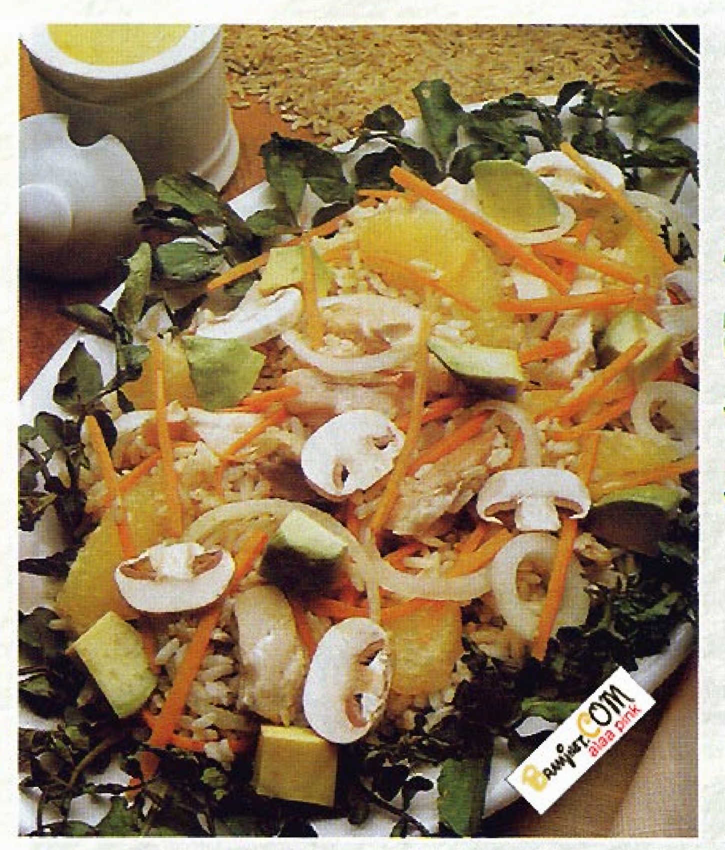
❖ **الطريقة:**

- يطهى الارضي شوكي مع شرائح الليمون ومرق الدجاج مدة عشرين دقيقة حتى يلين تماما ثم يترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط الكهربائي حتى ينعم.

- يقلى البصل مع قليل من الزبدة ثم يضاف اليه الارضي شوكي المطحون والحليب ويترك الخليط ليغلي على النار مدة خمس دقائق.

- يضاف الى الخليط عصير الليمون والقشدة والملح والفلفل ويطبخ مدة عشر دقائق.

- يقدم الحساء ويجمل بالبقدونس والخبز المحمص.



سلطة الدجاج مع الفواكه والخضر

❖ **المقادير:**

- صدران من صدور الدجاج منزوع العظم منهما ومقطعان ومسلوقان مكعبات - حبة برتقال مقطعة الى حزوز مع ازالة البذور منها - نصف كوب ارز مسلوق - جزرتان مقطعتان شرائح رفيعة - حبتان من البصل مقطعتان حلقات رفيعة - حبة افوكادو - بضع حبات من الفطر المسلوق (المشروم) - ثلاث ملاعق كبيرة عصير الليمون - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقتان كبيرتان من الزبيب - اوراق من الخس والنعناع للتجميل ويمكن استخدام الجرجير - قليل من الملح.

- للتقديم مع السلطة: نصف كوب مايونيز - ملعقة صغيرة مسحوق الكاري.

❖ **الطريقة:**

- ضعي مكعبات الدجاج المسلوقة والارز المسلوق وحزوز البرتقال وشرائح الجزر وحلقات البصل والفطر المسلوق في سلطانية.

- قشري الافوكادو وقطعيه مكعبات واضيفي اليه عصير الليمون.

- امزجي الخل والزيت والملح ثم اضيفي الى خليط الدجاج مع مكعبات الافوكادو المغموسة في عصير الليمون.

- قدمي السلطة في طبق بيضاوي على فرشة من ورق الخس وجملي جوانب الطبق بالنعناع.

- اخلطي المايونيز مع الكاري وقدميه جانبا مع السلطة.



أرز باللحم والحمص

❖ المقادير:

– كوبان من الارز – ربع كيلوجرام من الحمص الجاف – ملعقة صغيرة من الملح – بصلتان مفرومتان ناعما – ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق – بقدونس للتجميل – عودان من القرفة – نصف كيلوجرام من لحم الغنم (الموزات) – ربع ملعقة صغيرة فلفل – ورقتان من الغار (اختياري) – ملعقتان كبيرتان من السمن – مكعبان من الماجي.

❖ الطريقة:

– ينقع الحمص في الماء ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يغسل بالماء الجاري ويصفى.

– يغمر اللحم والحمص بالماء ويتركان حتى يغليا، ترفع الرغوة كلما ظهرت على سطح الوعاء.

– تضاف البصلة المقطعة والثوم المطحون والفلفل والملح وعودا القرفة وورق الغار ومكعبا الماجي.

– تخفف النار ويترك حتى ينضج اللحم.

– يغسل الارز ويصفى ويضاف الى مرق اللحم ويعد الملح ثم تخفف النار ويترك خليط الارز يغلي حتى يجف ماؤه.

– يحمر السمن في مقلاة ويصب فوق الارز والحمص.

– يقلب الارز بحذر ثم يترك على النار مدة خمس دقائق حتى يتفلفل الارز ويتشرب السمن.

– يمكن وضع خليط الارز في قالب ثم قلبه على طبق مناسب وتجميله بحبات الحمص والبقدونس حسب الرغبة.

جرانتينا المانجو

❖ المقادير:

– ٢ كيلوجرام مانجو – ثلج مجروش – كوب سكر – ملعقة كبيرة عصير الليمون.

– للتجميل: شرائح من المانجو – نعناع.

❖ الطريقة:

– تقشر المانجو ويزال النواة منها ثم توضع في خلاط كهربائي مع السكر والثلج وعصير الليمون وتضرب جيدا حتى تنعم.

– توضع المانجو في اطباق التقديم على ان تكون من البايركس او الستيل غير القابل للكسر.

– توضع الاطباق في الفريزر حتى ميعاد التقديم.

– تجمل بأوراق النعناع وشرائح المانجو.



❖ المقادير:

– دجاجة مسلوقة جيدا – كوب جوز – ملعقة صغيرة فلفل احمر – ٤ ملاعق كبيرة من مرق الدجاج – ثلاث ملاعق كبيرة من القشطة «اختياري» – ثلاث قطع من الخبز الافرنجي الاسمر والمحمص قليلا – عصير نصف ليمونة – ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق – خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

– للتجميل: زيتون اسود منزوع النواة – بضع حبات من انصاف الجوز.

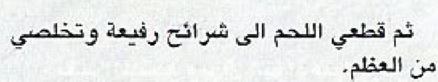
❖ الطريقة:

– لعمل الصوص الصلصة: ضعي الجوز في الخلاط واضربيه حتى يصبح ناعما ولكن ليس بودرة.

– قطعي الخبز الاسمر الى قطع وضعيه في الخلاط مع الفلفل الاحمر ومرق الدجاج والزيت والثوم وعصير الليمون والكريمة والملح واضربي الخليط حتى يصبح ناعما مثل البيوريه.

– اضيفي الجوز وضعي حسب الرغبة من مرق الدجاج لجعل كثافة الخليط حسب رغبتك.

– خذي الدجاجة المسلوقة وازيلي عنها الجلد ثم قطعي اللحم الى شرائح رفيعة وتخلصي من العظم.



– ضعي شرائح الدجاج مع ثلثي الصوص وقدمي خليط الدجاج على طبق مناسب.

– ضعي ما تبقى من الصوص (الصلصة) على وجه خليط الدجاج.

– قدمي بجانب الدجاج سلطة الكوسا سوتيه والمقطعة حلقات بعد اضافة البصل الاخضر المفروم والثوم وملعقة كبيرة من زيت الزيتون والخل والملح والفلفل وجملي بالمخلل او الزيتون حسب الرغبة.

فطيرة التفاح البلدية

❖ المقادير:

– كوبان من الدقيق – نصف ملعقة صغيرة من البيكنج باودر – ملعقة كبيرة من سكر البودرة – ثلثا كوب من الزبدة المقطعة – بيضة واحدة مخفوقة قليلا – ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون – بياض بيضة – ملعقة كبيرة من مربى المشمش.

– الحشوة: خمس تفاحات كبيرة مقطعة الى شرائح رفيعة – ربع كوب ماء – ملعقتان كبيرتان من السكر – ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور.

❖ الطريقة:

– انخلي الدقيق والبيكنج باودر والسكر في وعاء ثم افركي الزبدة فوق هذا المزيج.

– اضيفي البيض وقليلاً من عصير الليمون حتى تتماسك العجينة ثم غطيها وضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.

– افردي ثلاثة ارباع العجينة بحيث تغطى طبق الفطيرة العميق الذي يبلغ قطره ٢٣سم.

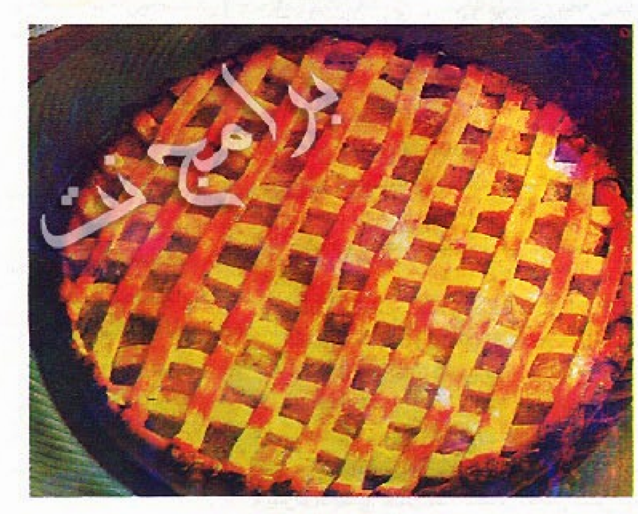
– قصي الزائد من العجينة بواسطة سكين حاد.

– ضعي طبق العجينة في الثلاجة مدة نصف ساعة، وضعي الربع المتبقي من العجينة داخل الثلاجة لحين الاستعمال.

– غطي طبق العجينة بورق الزبد واحشيها بحبوب الارز حتى لا ترتفع العجينة اثناء الخبز ثم اخبزي في فرن ساخن مدة سبع دقائق.. ارفعي الورق وحبوب الارز واخبزي الفطيرة مدة سبع دقائق اخرى ثم مدي حشوة التفاح الباردة فوقها.

– افردي الربع المتبقي من العجينة واجعليها في شكل قضبان سُمكها ١سم.

ادهني جانب العجينة ببياض البيض المخفوق ثم ضعي قضبان العجين فوق الحشوة في شكل شبكية ثم اكبسيها برفق على جوانب العجينة وادهنيها ببياض البيض.





– اخبزي الفطيرة في فرن معتدل الحرارة مدة عشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم ادهنيها بالمربى.

– امزجي التفاح والماء في قدر كبير واغلي المزيج ثم خففي الحرارة واتركي المزيج مغطى على نار خفيفة مدة خمس دقائق حتى ينضج التفاح، اضيفي السكر ومبشور الليمون واتركي المزيج يبرد.

الافطار:

- دجاج بالكاري والخضر - اصابع الدجاج المقلية - مفروكة طرابلسية بالقشدة.

السحور:

- فطائر الأرز مع المايونيز بالثوم - شيش طاووق - مثلثات المشمش بجوز الهند.



دجاج بالكاري والخضر من الهند

❖ **المقادير:**

- دجاجة - ثلاث حبات من الطماطم - كوب من حب البازلاء - أربعة فصوص من الثوم - كوبان من مرق الدجاج - حبتان من الفليفلة الحمراء والخضراء مفرومتان ناعما - ثلاث حبات من الجزر - ثلاث حبات من البطاطس مقطعة الى مكعبات - ملعقة صغيرة من الفليفلة الخضراء الحارة المفرومة - ملعقة كبيرة من الدقيق - كوب من عصير الطماطم او كوب من حليب جوز الهند - ملعقة كبيرة صويا صوص - نصف ملعقة صغيرة من القرفة - ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون - بصلتان مفرومتان ناعما - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملعقة كبيرة من الكاري - ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل.

- ملاحظة: يمكن اضافة ثلاث حبات من الكوسا عوضا عن الطماطم في حال استخدام حليب جوز الهند بدلا من عصير الطماطم.

❖ **الطريقة:**

- **ينقع الدجاج في الصويا صوص مدة ساعة.**
- **يقلى البصل بالزيت ثم يضاف الثوم المدقوق ويستمر في التقليب حتى يصفر اللون.**
- يضاف الدجاج ويستمر في التقليب مدة خمس دقائق ثم يضاف الزنجبيل المدقوق.
- تقلب الخضر بعد تجهيزها بقليل من الزيت حتى تذبل.
- تضاف الخضروات الى الدجاج ويقلب الجميع.
- يضاف قدر كوبين من مرق الدجاج او الماء ويترك الخليط على النار حتى يقارب من النضج.
- يضاف الكاري والبهارات وعصير الطماطم أو حليب جوز الهند.
- يذاب الدقيق في نصف كوب من الماء ويضاف الى الخليط كما يعدل الملح ويترك الجميع يغلي مدة خمس دقائق حتى يتم النضج.
- يقدم الدجاج بالكاري في طبق عميق وبجانبه الأرز المفلفل.

أصابع الدجاج المقلية



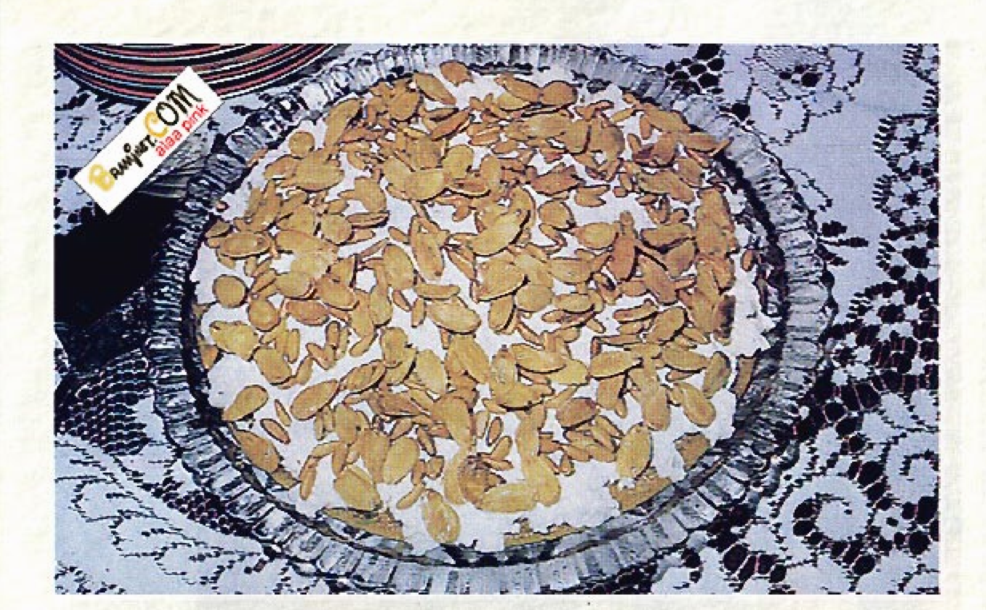
❖ **المقادير:**

- كيلو من لحم الدجاج المسلوق بدون عظم ويفضل الصدور - نصف كوب حليب - زيت للتحمير - نصف كوب بقسماط او كوب لب الخبز الافرنجي - ٥ فصوص ثوم - نصف ملعقة صغيرة بهار - ثلث ملعقة صغيرة فلفل - ملعقة كبيرة بقدونس - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ملح قدر الاحتياج.

- للتغليف: دقيق، بيض مخفوق، بقسماط.

❖ **الطريقة:**

- **ينقع البقسماط او لب الخبز الافرنجي في الحليب الفاتر.**
- **يضاف البقدونس المفروم الى لحم الدجاج مع الملح والبهارات والثوم ويطحن الجميع بمطحنة اللحم او الخلاط الكهربائي حتى تنعم جيدا.**
- **يضاف البقسماط مع الحليب ويدعك الجميع جيدا حتى يصبح كفتة متماسكة ثم تترك في الثلاجة مدة نصف ساعة.**
- **تشكل الكفتة اصابع أو كرات.**
- **تغمس الاصابع في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط.**
- **يقدح الزيت ويقلى به اصابع الدجاج حتى يحمر لونها ثم تصفى على ورق ماص.**
- **تقدم اصابع الدجاج وبجانبها سلطة خضر وبطاطس محمرة وتجمل حسب الرغبة.**
- **ملاحظة: يمكن اضافة ملعقة كبيرة من معجون الكاتشب وقليل من الكزبرة الخضراء المفرومة الى الخليط قبل تشكيله على هيئة اصابع او كرات.**



مفروكة طرابلسية بالقشدة .طرابلس.

❖ المقادير:

– كوبان ونصف الكوب من السميد – كوبان ونصف الكوب من السكر – ثلاثة ارباع الكوب من الزبدة او من السمن – ثلاثة ارباع الكيلو من القشدة – نصف كوب من ماء الزهر او الورد – ثلاثة ارباع الكوب من اللوز المقشر المحمص – ثلاثة ارباع الكوب من الصنوبر المقلي – كوب من الماء.

❖ الطريقة:

– تقطع الزبدة الى قطع بحجم حبة البندق وتترك جانبا.

– يوضع السكر والماء في قدر على النار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمر وعندما يغلي القطر تترك على النار الخفيفة مدة ثلاث دقائق مع قطرات مع عصير الليمون ويترك يغلي حتى يعقد قليلا.

– يؤخذ كوب من القطر في مقلاة كبيرة وتوضع المقلاة على النار القوية ويحرك القطر الى ان يتغير لونه ويصبح بنياً فاتحاً ثم ترفع المقلاة عن النار ويضاف القطر الملوّن الى بقية القطر ويحرك حتى يتلوّن كل القطر.

– يوضع السميد في مقلاة على النار متوسطة الحرارة ويحرك السميد مدة خمس دقائق ثم تضاف قطع الزبدة الى السميد ويحرك المزيج فوق النار حتى تذوب الزبدة.

– يضاف القطر الملون الى السميد ويحرك المزيج جيدا ثم يضاف ماء الزهر او الورد الى مزيج السميد ويحرك على النار مدة ثلاث دقائق ثم يترك جانبا ليبرد.

– يمد السميد في طبق قطره ٣٢سم ويملّس سطح السميد بحيث يكون سُمك السميد ١سم فقط.

– يغطي السميد بالقشدة بالتساوي.

– تزين القشدة باللوز والصنوبر عند التقديم فقط لئلا تتشرب المكسرات رطوبة القشدة وتصبح طرية.

فطائر الأرز مع المايونيز بالثوم

❖ المقادير:

– شريحتان من اللحوم السلامي مفرومتان ناعما – بصلة مفرومة ناعما – كوب ارز من النوع الطويل – كوب ونصف الكوب من مرقة الدجاج – ملعقة كبيرة من الخل الابيض – ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – ربع كوب من جبنة البارمسان المبشورة – ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم – ملعقة صغيرة من الزعتر البري – زيت نباتي.

– للتغليف: دقيق، بيض مخفوق، بقسماط، للتجميل: اوراق من الجرجير.

❖ الطريقة:

– سخني قليلاً من الزيت واضيفي اليه البصل واللحم السلامي المقطع وقلبي حتى يطرى البصل.

– اضيفي الارز المغسول والمصفى وقلبي مع البصل والسلامي مدة دقيقة واضيفي مع التحريك المرقة والخل ودعي المقادير تغلي برفق والمقلاة مكشوفة مدة ربع ساعة او حتى يطرى الارز مع التحريك بين الحين والآخر.

– اضيفي مع التحريك معجون الطماطم والجبنة والاعشاب والملح وانقلي المزيج الى الوعاء وغطيه وضعيه في الثلاجة عدة ساعات حتى يتماسك.

– اخلطي بالخلاط كوباً من المزيج حتى ينعم ثم امزجي القسم المطحون بيوريه مع مزيج الارز المتبقي.

– اضيفي معدل ملعقة كبيرة من المزيج الى الكرات وسطحيها قليلا.

– اغمسي الكرات في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط.

– سخني الزيت وحمري فيه الكرات من جميع الجوانب او ضعي الكرات في صينية مدهونة بالزيت وادهني الوجه بالزيت واخبزيها داخل الفرن مدة ربع ساعة حتى يحمر سطحها.

– قدمي الفطائر ساخنة مع المايونيز بالثوم وجمليها بأوراق الجرجير.





❖ المقادير:

– خمسة من صدور الدجاج مقسمة الى قطع متوسطة الحجم – فصان من الثوم – عصير اربع حبات من الليمون – ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – كوب من عصير الطماطم – نصف كوب من زيت الزيتون – نصف ملعقة صغيرة من الزعتر البري – نصف ملعقة صغيرة بهار – نصف ملعقة صغيرة فلفل – حبة فلفل اخضر مطحونة (اختياري) – ملح.

❖ الطريقة:

– تحضر الصلصة بخلط الثوم والملح والبهار والفليفلة والليمون وصلصة الطماطم ويضاف عصير الطماطم وزيت الزيتون وتخلط المقادير مع بعضها جيدا.

– تضاف صدور الدجاج المقطعة الى مكعبات مناسبة للشي وتترك منقوعة في الصلصة مدة ثلاث ساعات.

– تشك قطع الدجاج في اسياخ وتشوى على الفحم حتى تنضج.

– تقدم ساخنة مع سلطة الباباغنوج والحمص بطحينة وسلطة خضراء حسب الرغبة.

– ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن الصلصة باللبن الزبادي والثوم على ان ينقع الدجاج فيها عدة ساعات.

مثلثات المشمش بجوز الهند

❖ المقادير:

– ٨ رقائق من عجينة الفيلو متوافرة في السوبرماركت – ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة – ثُلثا كوب من جوز الهند.

❖ الحشوة: – نصف كوب من اللوز المقشر – ملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض المبشور – ملعقة كبيرة من سكر البودرة – ربع كوب من حليب جوز الهند.

❖ طريقة تحضير الحشوة: – ضعي المشمش في وعاء مقاوم للحرارة واغمريه بالماء المغلي واتركيه جانبا حتى يصبح الماء فاترا ثم صفيه من الماء.

– اخلطي المشمش واللوز بالخلاط حتى يتم فرم اللوز.

– امزجي مزيج المشمش بالمقادير المتبقية في الوعاء واخلطي جيدا.

❖ طريقة تحضير مثلثات المشمش:

– ادهني رقاقة من العجين بالزبدة وانثري عليها ملعقة كبيرة من جوز الهند.

– قطعي رقائق العجين الى أربعة شرائط بالطول.

– ضعي معدل ملعقتين صغيرتين من الحشوة في طرف واحد من كل شريحة. اطوي زاوية من العجينة بشكل مائل عبر الحشوة الى الطرف الآخر لتشكلي منها مثلثا مثل السميوسة.

– ادهني المثلثات بقليل من الزبدة.

– تابعي نفس الطريقة من العجين المتبقي والزبدة وجوز الهند والحشو.

– ضعي المثلثات على صينية الفرن واخبزي في فرن حام مدة عشر دقائق حتى يصبح اللون ذهبيا بنيا وتصبح هشة.

– قدمي المثلثات ساخنة بعد رشها بسكر البودرة.



حساء الطماطم بكرات اللحم المطحون

المقادير:

نصف كيلوجرام لحم عجل مطحون – بصلة مبشورة – ربع ملعقة صغيرة جوزة الطيب – ربع ملعقة صغيرة فلفل – ملعقة صغيرة من صلصلة الفلفل الأحمر الحار تاباسكو – ملح – كوب ونصف الكوب من عصير الطماطم الطازج – حبتان من كل من البطاطس والكوسا والجزر مقطعة مكعبات – أربعة أكواب من مرق الدجاج – زيت للتحمير.

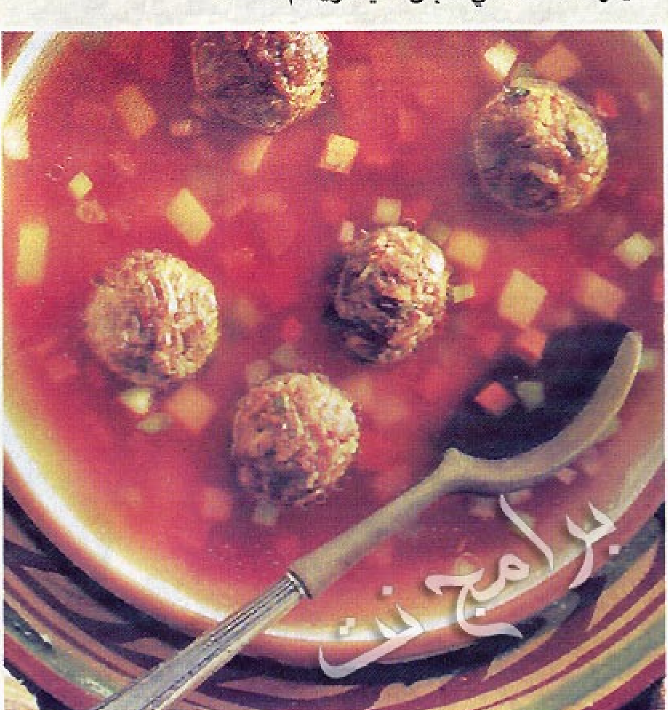
الطريقة:

– يغلى مرق الدجاج ويتبل بالبهارات ويضاف إليه عصير الطماطم والخضروات المقطعة ويترك القدر على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى يتم سلق الخضروات جيداً.

– يتبل اللحم المطحون بالبهارات والبصل المبشور ويشكل على هيئة كرات صغيرة ويحمر في الزيت من جميع الجوانب ثم يترك على ورق ماص للتخلص من الدهن الزائد.

– تضاف كرات اللحم إلى الحساء وتغلى فيه مدة خمس دقائق.

– يغرف الحساء في اطباق عميقة ويقدم ساخناً.



الافطار:

حساء الطماطم بكرات اللحم المطحون

نافارين اللحم

قالب الأرز باللحم مع المكسرات

حلاوة الجبن الطرابلسية

السحور:

فطائر الجبن

كفتة السمك المشوية داخل الفرن – سلطة خضراء

بودنج الكاسترد مع جوز الهند

نافارين الضأن

المقادير:

٦ قطع من لحم الضأن – بصلة واحدة مفرومة – ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة – ٤ أكواب من الماء – مكعبان من مرق الدجاج – ثلث كوب من الدقيق – ملعقة كبيرة من الزبدة – ملعقة كبير من الزيت – حزمتان من الكرفس – ربع كيلو جزر صغير الحجم – ربع كيلو من الفاصوليا أو اللوبيا الخضراء – نصف ملعقة صغيرة من الزعتر البري المجفف – ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – ملح – ملعقة صغيرة من اكليل الجبل (متوافر في السوبرماركت)

الطريقة:

– سخني الزيت والزبدة في المقلاة ثم أضيفي قطع الضأن وقلبيها على الجانبين حتى تصبح بنية اللون، ازيلي قطع الضأن من المقلاة ثم ضعي مقدار ملعقتي طعام من المقلاة.

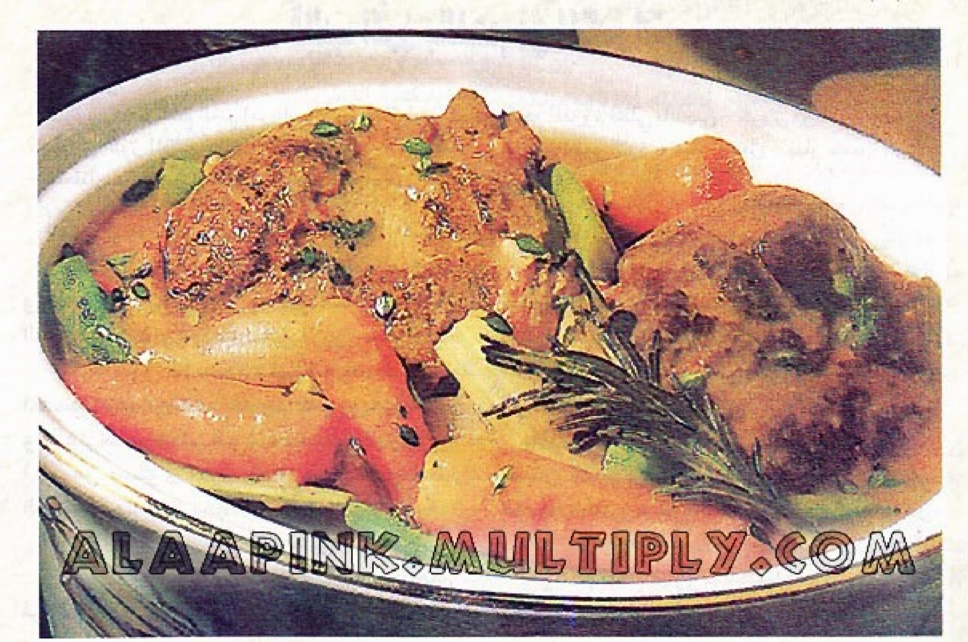
– اضيفي البصل والثوم إلى المقلاة وحركي المزيج على النار حتى يحمر البصل قليلاً ثم اضيفي الدقيق واستمري في التحريك على النار حتى يصبح المزيج بنياً.

– اضيفي الماء ومكعبي المرق ومعجون الطماطم وحركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف.

– اضيفي الزعتر واكليل الجبل ثم خفضي الحرارة واتركي المزيج ينضج على النار مدة ثلاث دقائق.

– قطعي اللوبيا وسيقان الكرفس بالطول.

– اخلطي قطع الضأن واللوبيا والكرفس والجزر في طبق فرن كبير مقاوم للحرارة ثم اضيفي الصلصة إلى الطبق والملح ثم غطيه واخبزيه في فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم ثم قدميه ساخناً.





قالب الأرز باللحم مع المكسرات

المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم (موزات) - نصف كيلوجرام من اللحم المفروم المقلي بالسمن - كوبان من الأرز - نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي - بصلة مفرومة - ملعقة كبيرة سمن لطهو الأرز - ملح - فلفل - بهار حسب الرغب - ملعقتان من الفستق الحلبي - نصف كوب من الصنوبر المقلي.

الطريقة:

- يسلق اللحم مع البصلة المفرومة والبهارات والملح ويترك يغلي حتى ينضج اللحم ثم ينتشل اللحم من المرق ويحتفظ لسلق الأرز.
- يترك مرق اللحم يغلي ثم يضاف الأرز المغسول جيداً واللحم المفروم المقلي ويعدل الملح والبهارات ويغطى الوعاء بحيث يكون المرق أعلى من مستوى الأرز مقدار سنتيمتر ونصف السنتيمتر.
- يترك القدر على نار هادئة حتى ينضج الأرز.
- يقدح السمن ثم يصب فوق الأرز ويستمر في الطهي على نار هادئة جداً مدة خمس دقائق حتى يتفلفل.
- عندما يتم نضج الأرز يخلط مع قسم من اللوز والصنوبر والفستق الحلبي المحمص، ويترك الباقي لتجميل الوجه.
- يوضع خليط الأرز في طبق كيك مخروم من الوسط ويضغط خليط الأرز في داخل الطبق.

يقلب قالب الأرز باللحم في طبق مسطح ثم يسخن اللحم ويمكن تحميره قليلاً ووضعه في الوسط المخروم ثم يجمل الوجه بما تبقى من المكسرات بطريقة منسقة.

- يقدم قالب الأرز ساخناً مع سلطة اللبن الزبادي بالخيار.





المقادير:

كيلو جبنة بيضاء عكاوي - نصف كوب من السميد الناعم (دقيق فرخة) - نصف كوب من السميد العادي - ربع كيلو من القشدة - للتجميل - نصف كوب من الفستق الحلبي الناعم - ربع كوب من مربى زهر الليمون «اختياري»

القطر: ٣ اكواب من السكر - كوب ماء - نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض - ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر - ملعقتان كبيرتان من ماء الورد.

الطريقة:

- يصنع القطر الشيرة كالمعتاد ويوضع جانباً.
- يقسم الجبن إلى قطع صغيرة وتنقع في وعاء وتغمر بالماء ثم يغير الماء عن الجبن كل ربع ساعة إلى أن يحلو طعم الجبن ثم يصفى الجبن من الماء.
- في قدر مزدوجة القعر يملأ القسم السفلي بالماء إلى نصفه وتوضع القدر على النار حتى يغلي الماء.
- يوضع الجبن في القسم العلوي من القدر ويحرك الجبن بملعقة خشبية إلى أن يسيح الجبن كتلة واحدة.
- يخلط السميد الناعم مع السميد ويضاف خليط السميد إلى الجبن بالتدريج أثناء تحريك الجبن على النار.
- يضاف كوب من القطر إلى مزيج الجبن والسميد ويحرك المزيج فوق النار إلى ان يمتص السميد كمية القطر.
- يضاف ماء الزهر وماء الورد الى حلاوة الجبن ويحرك.
- تترك الحلاوة على نار خفيفة فوق القدر المزدوجة وتؤخذ كل قطعة حلاوة على حدة وترق على رف رخامي عليه قليل من القطر.
- ترق حلاوة الجبن إلى سُمك ورق الكرتون الرقيق وتقطع إلى مربعات ١٠×١٠سم بواسطة سكين.
- يحشى كل مربع بملعقتي طعام من القشدة ثم يطوى الطرفان الجانبيان على القشدة ويلفان مثل السيجارة بسُمك الاصبع.
- تصف اصابع حلاوة الجبن في طبق كبير وتزين بمربى زهر الليمون الأحمر والفستق الناعم.
- تقدم باردة ويصب عليها القطر.

فطائر الجبن

المقادير:

ثلاثة أكواب من الدقيق – ثلاثة أرباع كوب من الزيت – ثلاثة أرباع كوب من الماء – ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

لدهن وجه الفطائر:

صفار بيضة – ملعقة كبيرة من الحليب.

الحشوة:

كوب من الجبن الأبيض المهروس – بيضة مخفوقة قليلاً – ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب – رشة فلفل أسود مطحون (تخلط المقادير وتمزج جيداً).

الطريقة:

- انخلي الدقيق مع البيكنج باودر وربع ملعقة صغيرة من الملح.
- اضيفي إلى خليط الدقيق الزيت والماء وامزجي لتحصلي على عجينة ناعمة بعدها غطيها وضعيها في الثلاجة مدة ساعة.
- قسمي العجينة إلى أربعة اقسام ورقي كل واحدة حتى سمك ٢ ملم.
- قطعي العجينة بقطاعة مشرشرة إلى دوائر.
- ضعي ملعقة من الحشو المخلوط ثم بللي اطراف الدوائر بالماء وطبقي اطرافها معا.
- زيني الاطراف على شكل فستون أو اضغطي الاطراف بطرف الشوكة.
- رتبي الفطائر في صينية مدهونة.
- ادهني وجوه الفطائر بصفار البيض المخفوق مع الحليب.
- ادخلي الفطائر في فرن معتدل الحرارة مدة عشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً بنياً، دعيها تبرد في الصينية.
- قدمي الفطائر ساخنة أو باردة حسب الرغبة.

كفتة السمك المشوية داخل الفرن

المقادير:

نصف كيلو سمك هامور فيليه منزوع الجلد والعظم – صفار بيضتين – ملعقة كبيرة مايونيز – ملعقة كبيرة ثوم مدقوق – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – نصف ملعقة صغيرة خردل أو مستردة – ربع كوب جبن مبشور شيدر أو بارمسان – حبتان من البطاطس المسلوقة جيداً والمهروسة – ملح – فلفل – ربع ملعقة صغيرة كمون – ملعقة كبيرة زبد مذاب – ملعقة كبيرة عصير الليمون.

الطريقة:

- يسلق السمك بعد تنظيفه جيداً في كمية قليلة من الماء تكفي لتغطيته ويضاف إليه عصير الليمون والمستردة ويترك السمك يغلي حتى يتم نضجه ثم يصفى من الماء جيداً ويهرس.
- يضاف إلى السمك البطاطس المهروسة ناعماً ويخلط مع الخليط جميع المقادير المطلوبة على أن يخفق صفار البيض جيداً.
- يعجن الخليط ويشكل على هيئة اقراص صغيرة ويساوي سطحها جيداً.
- ضعي الاقراص في صينية فرن مدهونة بالسمن واخبزيها في فرن معتدل الحرارة مدة ربع ساعة حتى تصبح محمرة قليلاً.
- تقدم كفتة السمك ساخنة وبجانبها البطاطس المحمرة.

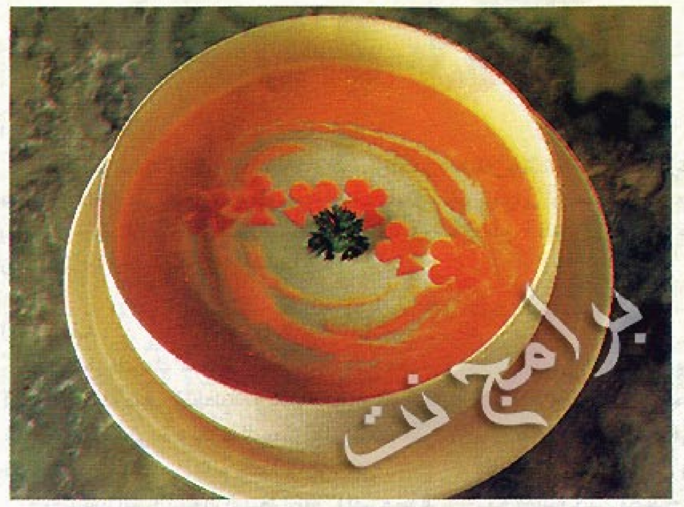


الافطار:

حساء الجزر والزنجبيل
مجبوس الدجاج
أم علي

السحور:

سلطة التونة الخضراء
رقائق محشوة بالدجاج
مهلبية بالأرز المطحون والفستق.



حساء الجزر والزنجبيل

المقادير:

نصف كيلو جزر مقشر ومقطع إلى حلقات - كوبان من خلاصة مرق الدجاج - قطعة من الزنجبيل مقشرة - ملعقتان من الزبدة - ملح - فلفل - بصلتان مقطعتان إلى شرائح - ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل - ملعقة صغيرة مبشور البرتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال.

للتجميل: حلقات من الجزر مقطعة على شكل زخرفي - بقدونس - ٤ ملاعق كبيرة كريمة القشدة.

الطريقة:

- ضعي الجزر وقطعة الزنجبيل في قدر مع خلاصة مرق الدجاج واتركيه يغلي على نار هادئة مدة ربع ساعة.
- ازيلي الزنجبيل واحتفظي ببضع قطع من حلقات الجزر.
- سخني الزبدة في قدر ثم اضيفي البصل وقلبيه مدة ثلاث دقائق ثم اضيفي مسحوق الزنجبيل وقلبي على النار مدة دقيقة.
- اضيفي مبشور البرتقال والعصير ثم ضعي الجزر المطبوخ مع مرقه وغطي القدر واتركي الخليط يغلي على نار هادئة مدة عشر دقائق ثم اتركيه يبرد.
- اضربي الخليط في مطحنة الخضر حتى ينعم ويصبح مثل البيوريه.
- أرجعي البيوريه الى القدر واضيفي الملح والفلفل حسب الذوق وسخني الحساء حتى يغلي.
- صفيه في اطباق عميقة وصغيرة أو طبق كبير عميق وضعي قليلاً من كريمة القشدة على الوجه وجملي بحلقات الجزر المزخرفة وبالبقدونس.

مجبوس الدجاج

المقادير:

دجاجة متوسطة - ٣ أكواب أرز بسمتي - ٢ بصلة حجم متوسط - ٣ فصوص ثوم مفرومة - ٥ ملاعق أكل زيت - ٢ حبة طماطم مقطعة - ٢ حبة ليمون جاف أسود - مربع ماجي - توابل مشكلة (فلفل أسود - هيل - كركم - بزار - كزبرة - كمون) ملح حسب الحاجة - ٦ أكواب ماء مغلي.

للحشو:

٣ بصلات - ٢ حبة بطاطس مقطعتان إلى مكعبات - كوب ونصف الكوب حمص مسلوق «نخي» زعفران - قليل من الصبغة الصفراء - ليمون أسود مطحون - بهارات - ٨ حبات من الفلفل الأسود - ٨ حبات من المسمار «القرنفل» - عودان من الدارسين «القرفة».

الطريقة:

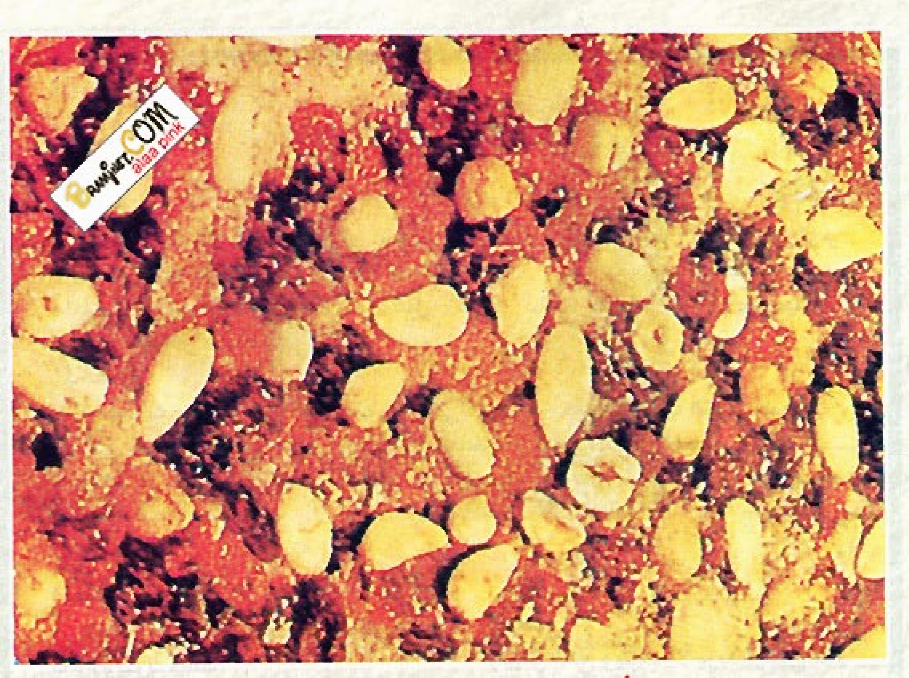
- يغسل الأرز عدة مرات لينظف ثم يغمر بالماء ويترك جانباً.
- ينظف الدجاج ويقطع إلى أربع قطع ثم ينزع الجلد ثم يغسل ويدعك بالملح ثم يفرك بالطحين لتتخلصي من الزفرة ويغسل بالماء.
- يجفف الدجاج من الماء ثم يبهر بالتوابل السابقة.
- يوضع الزيت في قدر ويرفع على النار ثم يوضع البصل والثوم ويحمر قليلاً ثم تضاف قطع الدجاج وتحمر مع البصل.
- تضاف الطماطم المقطعة والليمون الجاف ومرقة ماجي ثم يقلب ويغطى الاناء ويترك على نار هادئة مع التقليب مدة ٥ دقائق حتى تلين الطماطم.
- يضاف الماء المغلي إلى خليط الدجاج حتى يغمره ويترك حتى يتم نضج الدجاج.
- يصفى الأرز من الماء المنقوع فيه ويضاف إلى خليط الدجاج ويحرك الجميع ويذاق الملح ويجب ألاّ يزيد ارتفاع ماء الدجاج فوق الأرز على اصبعين (٢ سم).
- بعد الغليان مباشرة يغطى القدر وتخفف النار ويترك لينضج.

طريقة عمل الحشو:

- يحمر البصل بدون سمن حتى يحمر قليلاً ثم يضاف السمن.
- تضاف البهارات ويقلب ويضاف قليل من الليمون الجاف والزعفران.
- يضاف الحمص المسلوق والبطاطس المقلية ويقلب على نار هادئة ثم يرفع من على النار.
- يغرف الأرز ثم يزين الصحن بالحشو.

ملاحظة:

يمكن اضافة نصف كوب من الزبيب إلى الحشو عند تقليبه حسب الرغبة.



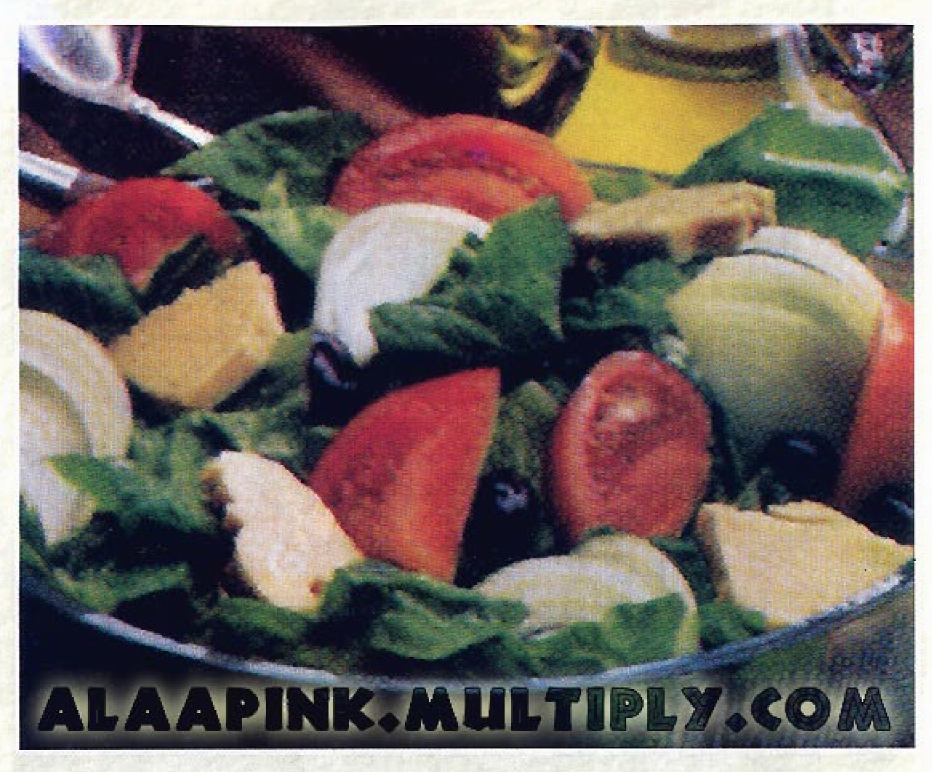
أم علي .من مصر.

المقادير:

نصف كيلوجرام من العجينة المورقة «بف باستري» - ٤ اكواب من الحليب - ملعقة صغيرة من الفانيليا - نصف كوب من اللوز المقلي - نصف كوب من الزبيب الخالي من النوى - نصف كوب من الجوز المفروم خشنا - نصف كوب فستق حلبي مفروم - ثلاثة أرباع كوب من السكر - علبة قشدة للوجه (قيمر).

الطريقة:

- ترق عجينة البف باستري جيداً ثم تقطع الى أربعة مستطيلات متساوية.
- تخبز هذه العجينة في صوان مدهونة بالزبد في فرن متوسط الحرارة حتى تنتفخ الفطيرة وتحمر.
- تخلط المكسرات مع بعضها.
- يدهن الطبق الخاص بالفرن بالزبد.
- يقطع احد مستطيلات الفطيرة باليد إلى قطع متوسطة الحجم وتمد في الطبق ويرش سطحها بالمكسرات.
- تقطع باقي المستطيلات ويغطى بها فوق المكسرات على أن تكون المكسرات في طبقات.
- توضع طبقة من البف باستري المقطع على الوجه.
- يذاب السكر مع الحليب ويصب فوق السطح.
- يدهن الوجه بالقشدة بالتساوي ويرش قليل من السكر البودرة فوق القشدة.
- تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصبح السطح ذهبياً.
- تقدم ساخنة بعد رش الوجه بالمكسرات



سلطة التونة الخضراء

المقادير:

خس - طماطم - بصل - زيتون - تونة.

الصلصلة:

زيت زيتون - خل - ملح وفلفل أسود.

الطريقة:

- يقطع الخس والطماطم والبصل وتوضع في طبق السلطة.
- يخلط زيت الزيتون والخل والملح والفلفل ويخلط مع السلطة.
- تضاف التونة والزيتون ويخلط الجميع.
- تقدم سلطة التونة على فرشه من ورق الخس.

ملاحظة: يمكن استبدال التونة بقطع من الجبنة البيضاء فيتا أو أي نوع من الجبن الأبيض بعد تقطيعه إلى مكعبات.



رقائق محشوة بالدجاج

المقادير:

باكيت رقائق عجينة الفيلو الجاهزة في الأسواق - ٤ ملاعق كبيرة زبد - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ملعقة صغيرة مستردة - أربع شرائح من صدور الدجاج كاملة خالية من العظم - دقيق - ملح - فلفل - زيت لدهن السطح.

الطريقة:

- اهرسي ثلاث ملاعق كبيرة زبد مع المستردة والبقدونس المفري واعجني جيداً حتى يتجانس.
- انزعي الجلد عن شرائح الدجاج وانزعي العظم باحتراس وقسميها نصفين (يمكنك استخدام شرائح الدجاج الخالية من العظام الجاهزة).
- غطي شرائح الدجاج بالدقيق والملح والفلفل وحمريها في ملعقة زبد أو سمن حتى يصير لونها ذهبية من الجانبين.
- ارفعي شرائح الدجاج واحتفظي بها جانباً حتى تبرد.
- استعملي ورقتين من الرقائق أو الجلاش لكل قطعة دجاج.
- ادهني سطح الورقة الأولى بالزيت وغطيها بالورقة الثانية وايضاً ادهني سطحها بالزيت ثم اقطعي الورقتين نصفين بالطول.
- ضعي شريحة دجاج على الورقة وضعي فوقها قطعة من الزبد المعجون بالمستردة والبقدونس ولفيها بإحكام، كرري العملية حتى ينتهي المقدار.
- ضعي لفائف الدجاج في صينية مدهونة بقليل من الزبد وادهني السطح بالزيت.
- ضعي الصينية في فرن حار مدة عشر دقائق ثم هدئي درجة الحرارة واتركيها مدة تتراوح بين ١٥ وعشرين دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً.
- قدمي رقائق الدجاج المحشوة ساخنة مع السلطات.

مهلبية بالأرز المطحون والفستق



المقادير:

٨ أكواب حليب - كوبان من السكر فأكثر حسب المذاق - كوب أرز مطحون - ربع كوب من ماء الزهر أو الورد - ويمكن استعمال ماء الزهر والورد.

للتجميل:

نصف كوب فستق حلبي - بضع حبات من الكريز المسكر - بضع حبات من اللوز المقلي.

الطريقة:

- يوضع الحليب في قدر على نار قوية حتى يغلي ثم يرفع القدر عن النار.
- يمزج الأرز المطحون في كوب ونصف الكوب من الماء البارد ويضاف إلى الحليب ويتم تحريكه باستمرار بملعقة خشب.
- يوضع المزيج على نار متوسطة ويحرك باستمرار حتى يغلظ الحليب فيضاف إليه السكر ويستمر تحريكه حتى ينضج الأرز ويتكثف المزيج.
- يضاف ماء الزهر أو الورد أو الاثنان معا ويحركان دقيقتين.
- تسكب المهلبية في طبق واسع أو اطباق صغيرة وعميقة.
- تزين المهلبية بالفستق واللوز والكريز المسكر حسب الرغبة.

الإفطار:

حساء اللحم والطماطم والشوفان
محشي الأرضي شوكي بالطماطم واللحم والفول الأخضر أو البازلاء
دجاج مكسيكي
كعكة الكرز

السحور:

سلطة مع الجبن الشيدر والجبن الأبيض
كبة الأرز مع اللحم
سنونيه

حساء اللحم والطماطم والشوفان



المقادير:

٨ ملاعق كبيرة من الشوفان - ٦ أكواب من الماء - نصف كيلو لحم موزات - ٤ حبات طماطم معصورة - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - ثلاثة فصوص من الثوم - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم - ربع ملعقة صغيرة فلفل - ربع ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة صغيرة هيل - بصلة مفرومة - ملح حسب المذاق.

الطريقة:

- **يوضع اللحم مع الماء على النار حتى يغلي.**
- **يضاف البصل والثوم ثم يطبخ اللحم حتى ينضج.**
- يضاف إلى المرقة عصير الطماطم مع الصلصة والكمون والفلفل والهيل والملح ثم يضاف الشوفان ويقلب على النار مدة دقيقة ثم تخفف الحرارة ويترك الحساء يغلي مدة ربع ساعة.
- يضاف البقدونس إلى الحساء ويقدم حاراً بعد تجميل كل طبق بأوراق النعناع.



محشي الأرضي شوكي بالطماطم واللحم والفول الأخضر أو البازلاء

المقادير:

٨ حبات من الارضي شوكي فأكثر - ربع كيلو لحم مفروم - خمس حبات طماطم مقطعة - سبعة فصوص ثوم مدقوق - بصلة مقطعة إلى شرائح - نصف كوب فول أخضر أو بازلاء - ٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي - نصف ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة بهار - ربع ملعقة صغيرة قرفة - كوب ونصف الكوب من الماء - ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- **اقلي البصل بالزيت حتى يذبل ثم اضيفي اللحم المفروم وتبلي بقليل من الملح والبهارات المطلوبة.**
- اضيفي الفول الأخضر أو البازلاء ونصف مقدار الطماطم المقطعة ثم قلبي الخليط حتى ينضج.
- احشي الأرضي شوكي بخليط اللحم ثم ضعيها في وعاء خاص بالفرن.
- ضعي النصف الآخر من الطماطم المقطعة والثوم والماء وما تبقى من البهارات في وعاء وضعيه فوق نار قوية حتى الغليان مدة عشر دقائق.
- اسكبي صلصة الطماطم فوق الأرضي شوكي.
- ضعي الوعاء في فرن معتدل الحرارة حتى ينضج.
- قدمي الأرضي شوكي إلى جانب الأرز بالزعفران.



دجاج مكسيكي

المقادير:

خمسة من صدور الدجاج – أربعة فصوص من الثوم المدقوق – خمس بصلات مقطعة بشكل اجنحة – ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء المفرومة – كوب من عصير الطماطم – مكعبان من مرق الدجاج أو كوبان من مرق الدجاج – نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحارة – خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور – ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم – ملعقة كبيرة من الزبدة + ملعقة كبيرة زيت – ملح – فلفل حسب الرغبة – اربع حبات من الطماطم المقشرة والمفرومة – نصف كوب من الزيتون المقطع – علبة من الفطر أو كوب ونصف الكوب من الفطر الطازج المقطع والمسلوق – ملعقة صغيرة من الزعتر البري – نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة – ملعقة كبيرة من الكاري.

الطريقة:

– يتبل الدجاج بنصف كمية الملح والبهار والفليفلة الحمراء والكزبرة والثوم المدقوق ويترك عشر ساعات في الثلاجة ثم يشوى على الفحم أو يقلى بالزيت.

– تحضر الصلصة بأن يقلى البصل بالزبدة والزيت حتى يذبل فيضاف الثوم والفليفلة والطماطم والفطر ويقلب الكل مدة عشر دقائق.

– يصب عصير الطماطم ومكعبات مرق الدجاج المذاب بالماء والزيتون والكزبرة والفليفلة الحمراء والزعتر والملح والكاري، ثم تضاف قطع الدجاج وتترك على النار حتى تتشرب الصلصة.

وقبيل النضج يضاف البقدونس ويترك الجميع حتى النضج.

– يصب الخليط في طبق بايركس أو أي طبق مقاوم للحرارة ويغطى الوجه بالجبن المبشور.

– يزج الطبق في فرن معتدل الحرارة ويترك مدة عشر دقائق حتي يذوب الجبن.

– يقدم الدجاج المكسيكي بنفس الطبق ساخناً ويجمل بحلقات من الفلفل الأحمر والأخضر والبطاطس المحمرة.

ملاحظة: يمكن ان يستعاض عن الفلفل الأحمر الحار بقرن من الفلفل الأخضر الحار أو أكثر حسب الرغبة.



كعكة الكرز

المقادير:

ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة الطرية – كوب ونصف الكوب دقيق ممتاز – ثلاث بيضات – ملعقتان كبيرتان من نشا الذرة – ملعقتان صغيرتان من البيكنج باودر – نصف كوب من اللوز المبشور – كوب سكر عادي – ثلاثة أرباع كوب من الكرز المسكر المقطع إلى نصفين – بعض قطرات من روح اللوز أو الفانيليا.

للتزيين: ثلاثة ارباع الكوب بودرة – بضع حبات من الجوز والكرز مقطعة إلى انصاف.

الطريقة:

– حضري الفرن على درجة حرارة متوسطة وجهزي القالب بدهنه بالزيت ورشه بالدقيق خفيفاً.

– في وعاء عميق ضعي الزبد والسكر والبيض وقطرات روح اللوز أو الفانيليا وكوباً من الدقيق واخفقي الجميع حتى يصبح شكل الخليط ناعماً ومتجانساً.

– احضري وعاء آخر وضعي فيه نصف كوب الطحين المتبقي والنشا واللوز المبشور والكرز المقطع محتفظة بأربعة انصاف من الكرز وضعي الباقي في الوعاء وقلبيها جيداً مع الخليط.

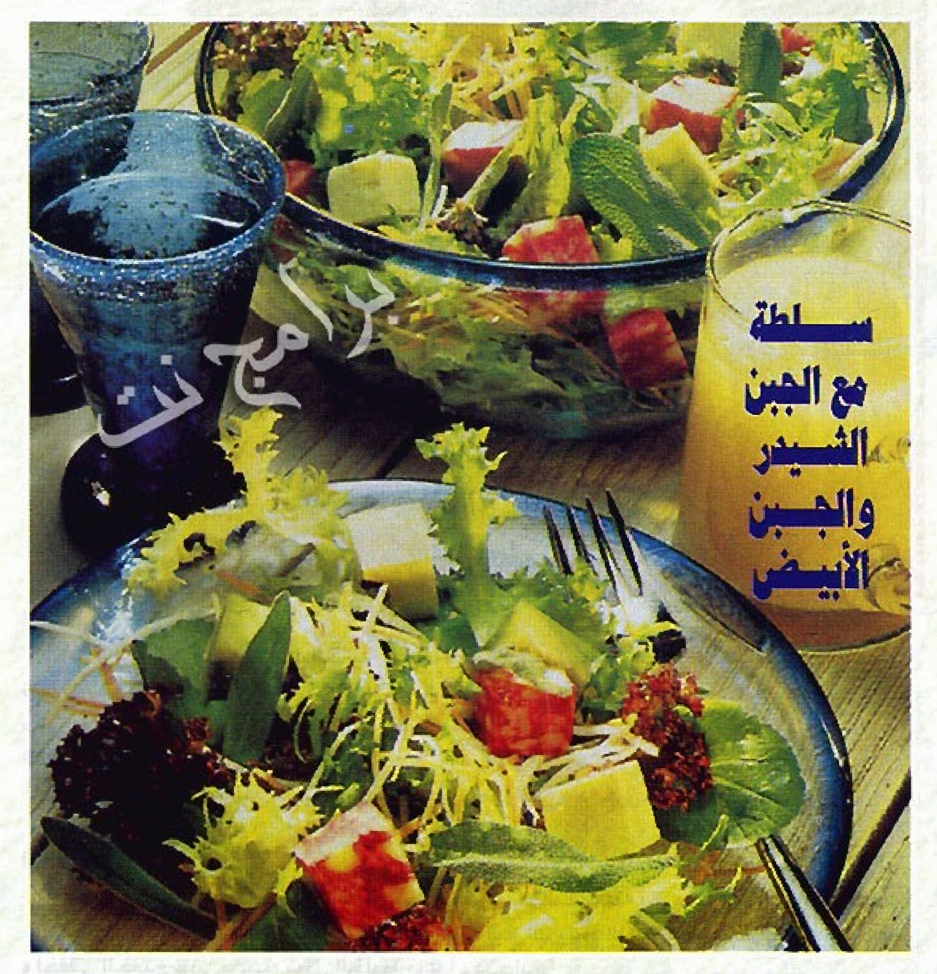
– افرغي محتويات الوعاءين مع بعضهما واخلطيها معاً جيداً ثم ضعي المزيج في قالب الكيك ووزعي العجينة جيداً في القالب لتصبح مستوية.

– ادخليها إلى الفرن مدة ٣٥ – ٤٠ دقيقة حتى تنضج أو حتى يمكن ادخال سكينة في العجينة واخراجها نظيفة.

– اتركي الكيكة حتى تبرد ثم اقلبيها في طبق التقديم.

– ضعي مسحوق السكر في وعاء ثم اخلطيه مع أربع إلى خمس ملاعق من الماء الحار حتى يصبح الخليط سميكاً قليلاً ثم اسكبيه بهدوء فوق الكيكة بحيث يسيل أيضاً على أطرافها.

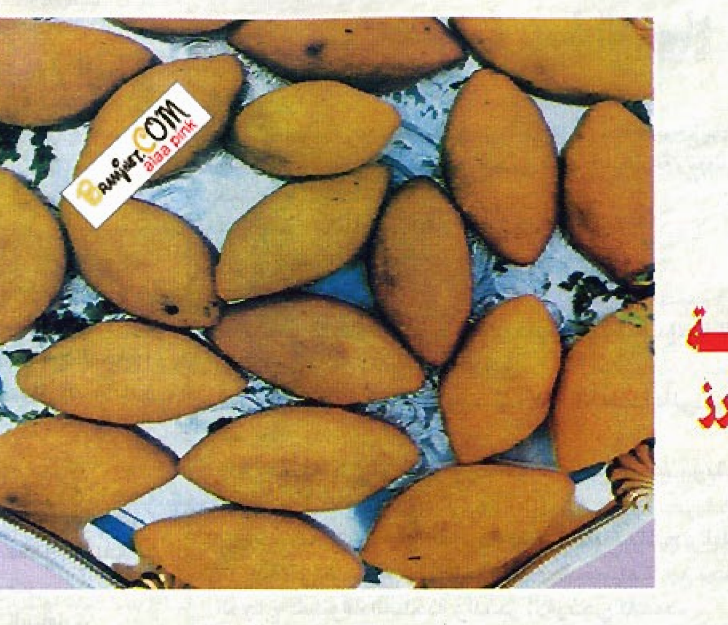
– زيني الكيكة بحبات الكرز والجوز لتعطي منظراً شهياً.



المقادير:
ثلاثة أرباع كوب جبن شيدر مقطع إلى مكعبات صغيرة – ثلاثة ارباع كوب جبن أبيض مقطع إلى مكعبات صغيرة – جزرتان مبشورتان – ثلاث حبات من الفجل الأحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة – خس افرنجي – جرجير – بقدونس.

الصلصة: ملعقتان كبيرتان زيت زيتون – ثلاث ملاعق كبيرة خل أو عصير الليمون – ملح وفلفل حسب الرغبة.

الطريقة:
– يغسل الخس والجرجير والبقدونس وتجفف من الماء جيداً ويوضع الجبن مع الجزر والفجل وأوراق السلطة مثل الخس والجرجير والبقدونس ويخلط الجميع جيداً. وتوضع في طبق التقديم.
– تمزج مقادير الصلصة معاً وتتبل بالملح والفلفل ثم تصب فوق السلطة وتقلب وتقدم على الفور.
ملاحظة: يمكنك اضافة بضع شرائح من التفاح وقطع الجوز إلى السلطة.





المقادير:
ثلاثة أكواب من الأرز – حبتان من البطاطس متوسطة الحجم – ملعقة صغيرة كركم – ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم – ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون – زيت للقلي – ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي – كيلو لحم مفروم – ٣ بصلات متوسطة الحجم – حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً – ملعقة صغيرة بهارات مشكلة – ملح.

الطريقة:
– يغسل الأرز جيداً وتقشر البطاطس ويغسل ثم تقطع كل واحدة إلى ثلاث قطع وتضاف إلى الأرز.
– يسلق الأرز والبطاطس بالماء المغلي ويرفعان على النار مع اضافة الملح والكركم وتترك إلى أن ينضج الأرز والبطاطس ثم يصفيان من الماء.
– تضاف الصلصة للخليط ثم يفرم بمفرمة اللحم أو الخلاط الكهربائي ويضرب جيداً حتى ينعم ثم يعجن جيداً ويترك جانباً.
للحشو: – يفرم البصل ناعماً ويقلب على النار مع ملعقة زيت حتى يصفر ثم يضاف اللحم والبهارات والملح والفلفل الأسود ويقلب جيداً حتى ينضج.
– يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يضاف البقدونس والصنوبر ويخلط جيداً.
– تؤخذ قطعة من الخليط مع بل اليد بالماء وتشكل بشكل كروي ثم يحفر داخلها بالاصبع على أن تهيأ على شكل كرة فارغة.
– تحشى بالحشو المعد (اللحم مع البصل) وتهذب باليد بحيث تكون مدببة من الجانبين ومنتفخة من الوسط.
– يحمى الزيت وتقلى الكبة مع مراعاة أن يكون الزيت كافياً لغمر الكبة.
– تقدم كبة الأرز ساخنة وتجمل بالبقدونس

الافطار:
حساء كريمة الدجاج
مسخن الدجاج
عيش السرايا

السحور:
بلاليط بالبيض
دجاج حريف من تونس
السافارين.

حساء كريمة الدجاج

المقادير:

٤ أكواب مرق دجاج – ملعقة كبيرة دقيق – ملعقة كبيرة زبد – نصف كوب حليب – نصف كوب قشدة – (قطع من صدور الدجاج المسلوقة ومقطعة مكعبات صغيرة – ملح – فلفل حسب الرغبة.

للتجميل: مكعبات من الخبز الافرنجي المحمص.

الطريقة:

– تذاب ملعقة الزبدة على نار هادئة ثم يضاف إليها الدقيق ويقلب مدة دقيقتين دون ان يتغير لون الدقيق.

–يرفع المقدار عن النار ويضاف إليه الحليب المغلي مع استمرار التقليب السريع.

– يعاد المقدار إلى النار ويضاف المرق مع التقليب ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج.

– تضاف الكريمة أو القشدة ويتبل الخليط بالملح والفلفل.

– يصفى الحساء بمصفاة ناعمة ويقدم ساخناً مع تجميل السطح بقطع الدجاج المسلوقة الساخنة والخبز الافرنجي المحمص.



مسخن الدجاج (طبق شعبي من فلسطين)

المقادير:

٣ دجاجات وزن كل واحدة كيلوجرام ومائتا جرام – خمسة إلى ستة أكواب من زيت الزيتون – ٣ كيلو بصل – رغيف خبز عربي ايراني أو افغاني – كوب سماق – كوب صنوبر مقلي – كوب لوز مقلي – ملح قدر الاحتياج – بهار – فلفل.

الطريقة:

– يغسل الدجاج ويقطع إلى انصاف أو أرباع حسب الطلب ويتبل بالملح والفلفل والبهار ثم يوضع في صينية مع نصف كوب من الماء ويغطى بورق الالمنيوم ثم يترك حتى ينضج ويحمر السطح.

– يفرم البصل فرماً ناعماً.

– يوضع الزيت في قدر ثم يضاف إليه البصل ويترك القدر يغلي على نار هادئة حتى يذبل البصل ويبقى محتفظا بلونه ثم يتبل بالملح والبهار.

– يصفى البصل من الزيت جيداً.

– يغمس كل رغيف في الزيت الذي وضع فيه البصل ويصفى الرغيف من الزيت ثم يوضع فوقه كمية من خليط البصل بحيث يغطي الرغيف، يرش السماق فوق البصل كما يرش اللوز والصنوبر وتكرر العملية مع بقية الارغفة حتى ينتهي المقدار.

– يؤخذ الدجاج ويتبل بزيت البصل وقليل من البصل والسماق ويوضع على وجوه أرغفة الخبز أو يوضع الدجاج لوحده في طبق آخر ويرش الوجه بالصنوبر واللوز.

– يقدم مسخن الدجاج ساخناً أو بارداً وبجانبه اللبن الزبادي والسلطة الخضراء حسب الرغبة.





سـلطة اللبن الزبـادي بالخيـار

المقادير:

كوبان من اللبن الزبادي – فصان من الثوم المهروس – ملعقة صغيرة من النعناع الجاف – ملعقة كبيرة من النعناع الأخضر المفروم – ثلاث خيارات فأكثر – ملح.

الطريقة:

– يقطع الخيار قطعًا صغيرة ويضاف إلى اللبن الزبادي كما يضاف الثوم والملح والنعناع الأخضر والجاف ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط.

– توضع سلطة الزبادي بالخيار في الثلاجة لحين التقديم ويمكن ان تجمل بحلقات من الفلفل الأخضر أو عرق من النعناع حسب الرغبة.



عيـش السـرايا

المقادير: باكيت خبز توست من الحجم الكبير – ثلاث علب قشدة نسلة .

الشراب: كوب ماء – كوب سكر – ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر.

للكرملة: كوب سكر.

للتجميل: كريز مسكر – جوز هند – فستق حلبي مفروم – لوز مقلي – مربى زهر الليمون.

الطريقة:

– يحضر الشراب بالطريقة العادية.

– تحضر الكرملة بأن يوضع كوب سكر في مقلاة على نار هادئة حتى يصبح لون السكر مثل الكرملة، يزال عن النار وتصاف الكرملة الى الشراب بحذر تدريجياً ثم يترك الجميع يغلي مدة دقيقتين على النار.

– تزال القشرة الخارجية لشرائح الخبز باستعمال سكين حاد ويقطع الخبز قطعاً صغيرة ثم يصب فوقها شراب الكرملة.

– يهرس الخبز جيداً باستعمال الشوكة حتى يتشرب جميع الكرملة.

– يرص الخبز في طبق التقديم المبلل خفيفاً بالماء حتى لا يلتصق بالطبق وتوضع القشدة بعد مزجها جيداً فوق الخبز.

– تجمل بالفستق الحلبي المفروم ويمكن اضافة جوز الهند والكريز المسكر واللوز أو مربى زهر الليمون حسب الرغبة.

– يوضع عيش السرايا في الثلاجة لحين التقديم.

ملاحظة: يمكن ان يقسم عجين فتات الخبز بعد وضع الكرملة عليه إلى قسمين بحيث يوضع طبق من الخبز ثم القشدة في الوسط ثم طبقة من الخبز ويرش الوجه بالمكسرات.

البلاليط

المقادير:

نصف علبة شعرية – ثلث كوب سكر – ملعقة كبيرة زيت – ملعقة صغيرة هيل مطحون.

لعمل أفراط البيض:

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً – ثلاث بيضات – ذرة ملح – نصف ملعقة صغيرة بهارات «حسب الرغبة» – أربع ملاعق صغيرة زيت.

الطريقة:

لعمل الشعرية: – تسلق الشعرية باضافتها إلى ثلاثة اكواب ماء مغلي ثم تصفى من الماء عندما تقارب من النضج.

– يضاف إليها السكر والهيل وتقلب في المصفاة وهي ساخنة.

– توضع ملعقة من الزيت في قدر وتوضع الشعرية فوق الزيت ويوضع القدر على نار هادئة ويقلب قليلاً ثم يترك مدة خمس دقائق.

ملاحظة: يمكن اضافة السكر إلى ماء سلق الشعرية.

طريقة عمل أقراص البيض:

– يخلط البصل والملح والبهارات والبيض جيداً.

– يسكب الخليط اقراصاً في الزيت الساخن وتقلب الأقراص على الجهتين ثم ترفع من الزيت وتوضع فوق الشعرية بالقدر حتى تبقى ساخنة لحين التقديم.

– عند التقديم تسكب الشعرية في اطباق مناسبة وتوضع اقراص البيض فوقها وتقدم ساخنة.



دجاج حريف من تونس

المقادير:

دجاجة ونصف الدجاجة – نصف كيلوجرام من الطماطم المقشرة – كوبان من عصير الطماطم – كوب من الماء الساخن – ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة – ملعقة كبيرة من الدقيق – كيلوجرام من حبات البطاطس صغيرة الحجم المحمرة بالزيت – ملعقتان كبيرتان من الزبدة – كوب من الزيتون بلا نوى – بصلتان مفرومتان ناعماً – حبة من الفلفل الأخضر الحار مفرومة – ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء المدقوقة – ملح – فلفل.

الطريقة:

– يقلى البصل والثوم بالزبدة أو السمن ويضاف مع الفليفلة الحمراء إلى الدجاج.

– يحمص الدقيق بالزبدة.

– يضاف عصير الطماطم ويغلى على نار خفيفة ثم تضاف الفليفلة الخضراء والزيتون.

– تضاف ملعقتان من صلصة الدجاج إلى الدقيق المحمص تدريجياً ثم يصب فوق الدجاج ويطهى الجميع لينضج الدجاج.

– يقدم طبق الدجاج وتوضع البطاطس المقلية على جوانب الطبق بنظام.





إذا كانت هناك مادة غذائية لا يخلو منها بيت خلال شهر رمضان المبارك فهي التمر بالتأكيد، فقد تعود الكثيرون اتباعاً لسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم على أن يفطروا على شيء من الرطب أو التمر ويجمع هؤلاء على ان تناولهم التمر عند الإفطار يكسبهم بسرعة شعوراً بالارتواء واستعادة النشاط بعد ساعات طويلة من الصوم، كذلك فإن معدة الصائم تنتعش عند تناول التمر وتتهيأ لاستقبال الطعام فيما بعد وعادة ما يكون ذلك بعد أداء صلاة المغرب.

ويرى الكثيرون في التمر مادة غذائية متكاملة فهو يحتوي على السكريات والبروتينات والماء والفيتامينات والمواد المعدنية ويكفي كيلوجرام منه لغذاء انسان متوسط النشاط مدة يوم من دون الحاجة إلى أي أطعمة أخرى.

ومن هذا المنطلق فإن التمر كنز الغذاء يتمتع بقيمة غذائية عالية قلما تفوقه فيها ثمرة أخري فكيلوجرام من التمر يعطي ثلاثة آلاف كالوري وهو يقارب ما يحتاجه الانسان من الطاقة خلال اليوم ويعادل نفس القيمة من السعرات التي يعطيها كيلوجرام اللحم أو ثلاثة كيلوجرامات من السمك.

بالاضافة إلى ارتفاع محتوى حبات التمر من السعرات فهي تتمتع بمقدار غني من انواع السكر مثل الفليكوز والليكوز والكاروز يبلغ ٧٠٪ وهي انواع سهلة الهضم سريعة الامتصاص.

الحكمة النبوية في الإفطار على التمر في شهر رمضان المبارك

المواد السكرية تمتص بسرعة وتعوض عن نقص السكر في الدم أثناء الصيام وتزيل الأعراض الناتجة عن نقص السكر في الدم مثل عدم القدرة على الحركة والشعور بالضعف والكسل وزوغان البصر وعدم القدرة على التفكير والتركيز، مع أن الصائم يشعر بالشبع بعد أخذ المواد السكرية بفترة بسيطة.

وهنا تظهر الحكمة النبوية الشريفة في البدء بتعاطي مادة سكرية كالتمر ثم يقوم المسلم بعدها إلى الصلاة.

إن تناول التمر أولاً يحد من جوع الصائم فلا يقبل على الأكل بسرعة دون مضغ أوتذوق.

المواد السكرية في التمر تهضم خلال نصف ساعة ويستفيد الجسم بالوقود السكري الذي يبعث فيه النشاط والحيوية وينتهي الاحساس بالدوخة والتعب.

القيمة الغذائية للتمر

يحتوي كل ١٠٠ جرام من التمر على العناصر الآتية:

وحدات حرارية ٣٠٠، سكريات ٧٣ جراما، بروتينات ٢ جرام، ماء ١٩ جراما، بوتاسيوم ٧٥٠ ملج، كالسيوم ٦٨ ملج، مغنيسيوم ٦٠ ملج، حديد ١،٦ ملج، زنك ٠،٣٤ ملج، بروفيتامين A : ٠،٠٣ ملج، فيتامين B1: ٠،٠٧ ملج، فيتامين B2 : ٠،٠٤ ملج، فيتامين B3: ٢ ملج، فيتامين 5: ٠،٨ ملج، فيتامين 6: ٠،١٣ ملج، فيتامين 9: ٠،٠٢١ ملج، فيتامينC: ٣ ملج

ويحتوي التمر على فيتامين أ وهو الفيتامين المؤثر في نمو الجسم والمفيد في تقوية الاعصاب البصرية ومكافحة العشى الليلي.

كما يعتبر التمر كذلك غنياً بفيتاميني ب١ وب٢ اللذين يساعدان على تقوية الاعصاب وتليين الاوعية الدموية وترطيب الامعاء، ويحتوى التمر ايضاً على فيتامينC والمعروف بقدرته على اكساب الجسم قدرته على مقاومة الأمراض والالتهابات كما يساعد على التئام الجروح والكسور العظمية.

وتلعب المعادن التي يحتوي عليها التمر دوراً كبيراً في زيادة قيمته الغذائية والصحية فالبوتاسيوم مثلاً الموجود بكثرة في التمر يساعد في الحفاظ على التوازن الخليوي في الجسم وعلى تركيب البروتين وهو يسهم في ضبط آلية عمل القلب والكليتين وضبط تقلبات ضغط الدم وبهذا نفهم لماذا ينسب الى التمر قدرته على علاج ارتفاع ضغط الدم.

أما الكالسيوم فالجميع يعلمون انه يقوي العظام والاسنان ويسهم في ضبط نبض القلب ويساعد في عملية تخثر الدم وفي ضبط مستويات الكوليسترول في الدم. ووجود الكالسيوم في التمر يفسر استخدامه لمنع النزيف.

كما يتمتع التمر بمحتواه العالي من الفسفور الذي يعمل على تقوية الذاكرة اضافة الى معدني الحديد والمغنيسيوم اللذين اكتشف الطب الحديث اثرهما الفاعل في الوقاية من الاصابة بمرض السرطان الذي تكاد تنعدم الاصابة به بين سكان البادية.

ولا ننسى الالياف

السليلوزية التي تحتوي عليها التمور تساعد على تنشيط حركة الامعاء ومرونتها، واضافة الى مزايا التمر بارتفاع قيمته الغذائية فقد اودعه الله ميزة اخرى تتمثل في المناعة الطبيعية التي يتمتع بها حيال نقل الجراثيم المرضية حتى لو تعرض للتلوث بها علما بأنه اقل انواع الثمار على الاطلاق عرضة للتلف او التلوث بالجراثيم.

ويرجع ذلك الى طبيعة انواع السكريات التي يحتوي عليها والتي تقارب خصائصها وصفاتها خصائص السكريات التي يحتوي عليها عسل النحل ولذا فهو لا يحتاج الى اية اساليب او ظروف خاصة لحفظه حتى على المدى الطويل.

وينصح اختصاصيو التغذية بتناول التمر مع الحليب لزيادة مفعوله ويمكن ايضا اضافة اللوز او الجوز اليه للحصول على نسبة اكبر من البروتينات.

ويحتفظ التمر بقيمته الغذائية لفترة طويلة وبالامكان حفظه مدة سنة تقريبا داخل الثلاجة.

ويتوجب حفظه داخل أوعية محكمة الاغلاق بعيدا عن الأطعمة الاخرى ذات الروائح النفاذة ذلك ان التمر يمتص الروائح المختلفة فيفسد طعمه.

وبالامكان ان ينقع التمر في قليل من الماء الفاتر او عصير الفاكهة اذا ما جف اثناء حفظه فيسترجع بذلك امتلاءه السابق.

وللتمر استخدامات كثيرة جدا تختلف باختلاف عادات الشعوب الغذائية وينصح بوضع التمر في الثلاجة قبل تقطيعه وازالة النواة واستخدامه في اعداد طبق ما، ذلك انه كلما زادت برودة التمر سهل تقطيعه واعداده، ويستخدم التمر في صنع الحلويات على اختلاف انواعها وفي صنع الكعك خاصة كعك العيد المحشو بالتمر هذا بالاضافة الى استخدامه في صنع الخبز والبسكويت والبودنج والشراب والحشو على اختلاف انواعه.

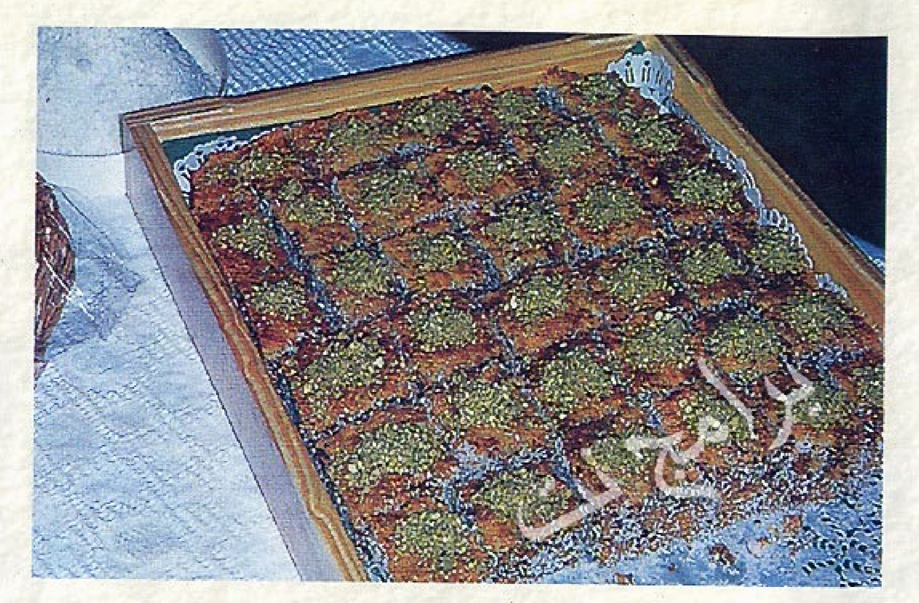
والتمر فاكهة مفيدة جدا اذ لا يكتفي الناس بأكلها نيئة أو مطبوخة بل يستخرجون منها ايضا دبسا نافعا جدا لعلاج السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل اضافة الى طعمه اللذيذ، كذلك يستخرج من التمر اضافة الى الدبس الخل والسكر السائل والكحول الطبي كما يستخرج من نوى التمر زيت النخيل ويحمص نواه ويطحن ويستعمل بديلا عن البن في بعض المناطق.

آداب مائدة التمر:

اذا كان كرم الضيافة العربية جزءا من كيان الانسان العربي فان صحن التمر هو الأخر جزء من كيان الضيافة العربية حتى ان هناك آدابا معينة ارتبطت بكيفية تقديم وتناول التمور خصوصا انها كانت ولاتزال اول وافضل ما يقدم للضيف وهي قد تؤكل مع الحليب او احد مشتقاته، اما بالنسبة للقهوة فهي ضرورية على مائدة التمر ولا يجوز ان يقدم التمر للضيف دون القهوة ولكن يجوز ان تقدم القهوة بدون التمر اذا لم يتوافر.

ومن آداب مائدة التمر ايضا انتقاء حبات التمر واختيارها من الصحن.

وخلاصة القول فإن التمر قد احتل مكان الصدارة في النمط الغذائي وهو بالغ الأهمية ويشكل بأنواعه التي يزيد عددها على الخمسين مادة غذائية اساسية لدى مختلف القبائل العربية ولايزال التمر يشكل في أيامنا هذه واحدة من المواد الغذائية ذات المنافع والاستخدامات الطبية العديدة، ويكفيه فخرا انه سيد ثمار الدنيا واقدمها.



كيكة التمر

* المقادير:
- كوب تمر منزوع النواة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - كوبان ونصف الكوب دقيق - كوب زبدة - كوب سكر بني - ثلاث بيضات - ملعقتان صغيرتان بيكنج باودر - ملعقة صغيرة قرفة.

* المقادير لتجميل الوجه:
نصف كوب زبدة - كوب سكر عادي - كوب جوز الهند - علبة حليب رينبو، للرش على الوجه: فستق حلبي مفروم وجوز الهند.

* الطريقة:
- يصب على التمر كوب من الماء الحار وبيكربونات الصودا ويترك الخليط مدة نصف ساعة حتى ينهرس التمر ثم يخلط جيدا.
- يخلط السكر الأسمر والزبدة ويضرب بالمضرب الكهربائي حتى يصبح مثل الكريمة.
- يضاف البيض الواحدة تلو الاخرى ثم توضع الفانيليا.
- ينخل الطحين مع القرفة والبيكنج باودر.
- يوضع خليط التمر على خليط الزبدة والطحين بالتناوب ويخلط باليد والملعقة الخشبية وليس بالمضرب الكهربائي.
- تصب العجينة في قالب مستطيل مدهون بالزبد بحيث يكون السمك ٢سم تقريبا.
- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يحمر الوجه.
- بعد ان تنضج الكعكة تجمل بخليط جوز الهند.

طريقة عمل خليط جوز الهند «لتجميل الوجه»

- تخلط جميع المقادير مع بعضها البعض وتصب على الكعكة الناضجة وتدخل في الفرن مرة اخرى حتى يحمر الوجه ثم تترك حتى تبرد الكعكة.
- تقطع الكعكة على شكل مربعات وتجمل بالفستق الحلبي المفروم وجوز الهند.